

Мария Кардакова

СНАЧАЛА СУП, ПОТОМ ДЕСЕРТ

Как составить полноценное меню
и сформировать у ребенка
правильные пищевые привычки



Мария Кардакова

СНАЧАЛА СУП, ПОТОМ ДЕСЕРТ

Как составить полноценное меню
и сформировать у ребенка
правильные пищевые привычки

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2020

УДК 613.2-053.2

ББК 51.28

К21

Кардакова, Мария

К21 Сначала суп, потом десерт. Как составить полноценное меню и сформировать у ребенка правильные пищевые привычки / Мария Кардакова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 192 с.

ISBN 978-5-00146-686-4

Мария Кардакова, нутрициолог и мама двоих детей, дает полезные, актуальные и имеющие научную основу рекомендации о правильном детском рационе — от рождения до подросткового периода. Вы узнаете, какие факторы влияют на пищевые предпочтения вашего ребенка, научитесь определять, получает ли он достаточно витаминов и полезных веществ и не переедает ли вредностей, а еще поймете, как сформировать у ребенка правильные пищевые привычки и сохранить их на всю жизнь.

Книга заинтересует родителей, бабушек и дедушек, а также всех взрослых членов семьи, которые хотят, чтобы их ребенок питался правильно и был здоровым.

УДК 613.2-053.2

ББК 51.28

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00146-686-4

© Кардакова М., 2020

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>От автора</i>	7
глава 1	
Главный страх родителя.....	13
глава 2	
Наши отношения с едой.....	21
глава 3	
Путеводитель по здоровому рациону	31
глава 4	
Питание детей в разном возрасте	53
глава 5	
Недоедание и переедание	85
глава 6	
О сладком и сахаре	107
глава 7	
Психология питания, или Откуда берутся дети, которые плохо едят.....	117
глава 8	
Влияние социума и среды	135
глава 9	
Особый подход: питание подростков, юных спортсме- нов, детей с диетическими ограничениями и особен- ностями развития	147
<i>Приложения</i>	176
<i>Благодарности</i>	191

ОТ АВТОРА

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вам небезразлично, что едят ваши дети.

Возможно, вам кажется, что у вашего ребенка есть проблемы с питанием. Например, вы считаете, что он почти ничего не ест, или ест, но совсем не то, что нужно, или ест слишком много (быстро, медленно), или абсолютно не умеет вести себя за столом.

А может, вы потерялись в море противоречивой информации и боитесь ошибиться и накормить ребенка чем-то «не тем»?

Что ж, давайте попробуем во всем разобраться.

Для начала представлюсь. Меня зовут Мария Кардакова, и я нутрициолог. Нутрициолог — это специалист, который изучает питание людей в целом и помогает им менять пищевые привычки к лучшему. В этом его главное отличие от диетолога — врача, который подбирает специальный рацион для пациента в зависимости от конкретных проблем со здоровьем.

Как я пришла к этой профессии? Прежде чем стать нутрициологом, я работала в сфере иммунологических исследований, но совсем не задумывалась о взаимосвязи

питания и здоровья. Этот вопрос не интересовал меня до того момента, пока я сама не стала мамой. У меня двое детей: сын Даниил и дочь Молли Елена. Когда родился Даня, во многих вопросах я действовала интуитивно или, как говорят, «опираясь на материнское чутье».

В тот период я совершила много ошибок: следовала советам «подружек» с форумов, долгое время готовила для Дани отдельно и держала его папу как можно дальше от процесса кормления (мало ли чем он его накормит, думала я). А еще иногда давала Дане вкусности прямо во время прогулки. И не потому, что он был голоден, — просто я хотела, чтобы он сидел в коляске тихо, не беспокоя своим поведением окружающих. И он сидел тихо, правда заполучив порцию мармеладных мишек. Вроде бы я достигла своей цели, но у меня появились сомнения: «Можно ли с помощью еды добиваться от ребенка определенного поведения? К чему это приведет в будущем? Мармеладные мишки в полтора года — вообще нормально?» Таким было начало пути.

Огромное влияние на меня оказал переезд в Швецию. Уже в первые дни я заметила, что скандинавы относятся к еде по-другому. Их подход можно описать двумя словами: «спокойствие» и «умеренность». Они придерживаются здорового рациона без напряжения и фанатизма, не потому, что «так надо», и не для того, чтобы соблюсти предписанные нормы или похудеть. И это резко контрастировало с моим беспокойством, выражавшимся, например, в попытках отвоевать у Дани лишнее печенье (которое я, кстати, сама ему покупала).

«Как это у них выходит?» — удивлялась я.

Я обратила внимание на хорошее самочувствие шведов и задалась вопросом: «А не связано ли это с тем, что

они едят?» Так тема питания по-настоящему захватила меня. Настолько, что я вновь надвинула на нос очки и взяла в руки учебники. Теорию я совмещала с практикой: переехав с семьей в Великобританию, начала работать с детскими учреждениями, а также консультировать родителей и детей, стараясь вместе с ними разобраться в том, что служит залогом здоровых отношений с едой и как к ним идти. Помимо этого, я сама оставалась мамой и с рождением Молли уже могла применить свои новые знания к построению ее рациона.

Рождение ребенка — это огромная радость, но часто она омрачается различными страхами, и многие из них связаны как раз с питанием. Мы следим за набором веса у грудничка, опасаясь, что ему не хватает молока и его нужно переводить на искусственное вскармливание. Градус волнения повышается, когда приходит время вводить прикорм, поскольку мы не знаем, как организм ребенка отреагирует на тот или иной новый продукт. Мы паникуем из-за того, что наши дети 2–9 лет «неправильно» едят: слишком мало («Он же такой худой!») или, наоборот, чересчур много («А вдруг наберет лишний вес и его будут дразнить?»); мы боимся, что подросший ребенок поддастся соблазнам пищевой индустрии и «модным трендам» в питании (которые часто кажутся нездоровыми), а мы не сможем на него повлиять.

На любом этапе развития ребенка переживания, связанные с едой, отнимают у нас много моральных сил. И я надеюсь, что моя книга поможет решить эту проблему, благодаря чему у вас появится больше энергии для качественного времяпрепровождения с детьми.

Тема питания очень сложна и многогранна, и я не хочу сводить ее к призывам пересмотреть детское меню, перечислению полезных и вредных продуктов и ответам

на распространенные вопросы типа «Сколько кусочков мяса или рыбы нужно давать ребенку 6 лет?» или «Сколько порций молочных продуктов в день можно есть?». В книге затронуты эти вопросы, но мы пойдем дальше: попробуем победить собственную тревожность, научить детей (и заодно себя) правильно относиться к рациону и сохранить такое отношение на всю жизнь.

Мы разберемся в том, действительно ли у ребенка есть проблемы с питанием: существуют простые инструменты, воспользовавшись которыми вы точно ответите на этот вопрос. Вы научитесь понимать, когда поводов для волнения нет и можно расслабиться, а когда нужно принимать меры (какие именно — я также объясню). Я хочу, чтобы моя книга стала для вас надежным ориентиром, помогла вам взглянуть на ситуацию под другим углом, придала спокойствия и уверенности.

Приятного чтения!

Обращаю ваше внимание на то, что я не врач. Если вы подозреваете (или точно знаете), что у вашего ребенка имеются проблемы медицинского характера, рекомендую вам отправиться с ним в клинику, показать его доктору и пройти обследование! ■

ГЛАВА 1

ГЛАВНЫЙ СТРАХ РОДИТЕЛЯ

Перед одной из своих лекций я провела опрос, по результатам которого выяснилось, что 78% родителей недовольны питанием своих детей.

Вот наиболее распространенные страхи (наверняка они знакомы и вам):

- ребенку не хватает полезных веществ;
- ребенок ест слишком много (или слишком мало, или быстро, или некрасиво в общем, как-то «не так»);
- ребенок всю жизнь будет есть только то, что любит (а не то, что полезно).

Вопросы, связанные с едой, для многих современных мам и пап становятся чуть ли не основным источником переживаний и страхов — и это большая проблема. Почему? Чем плохо навязчивое желание родителей накормить своего ребенка?

Дело в том, что обеспокоенный, склонный к панике и постоянно испытывающий чувство вины родитель вряд ли

способен составить грамотный рацион для своих детей. Неуверенность в собственных действиях часто приводит к желанию ограничить ребенка в одних продуктах и заставить есть другие. В результате родители перестают прислушиваться к себе, начинают полагаться на чужие советы и забывают о том, что выбор продуктов, приготовление, сервировка стола и собственно прием пищи — это процессы, которые могут приносить удовольствие, а не провоцировать стресс. Неудивительно, что тема еды приобретает эмоциональную окраску и для ребенка.

Помните фразу «Пристегните себя, а уже потом детей»? Этот принцип необходимо соблюдать и в вопросах питания. И чтобы справиться с тревожностью, нужно прежде всего понять, откуда она берется.

Связанные с едой страхи имеют вполне естественную природу. Таков, например, самый распространенный страх, что «ребенок недоест». На протяжении всей истории люди испытывали трудности с продовольствием. Человечеству не хватало пищи, нашим предкам приходилось тратить много сил и энергии, чтобы не умереть с голоду. Эпоха пищевого изобилия в развитых странах наступила относительно недавно, и мы просто не успели перестроиться. Удовлетворить чувство голода — вот основная задача, которую решали наши предки.

На жителей России огромное влияние оказали Великая Отечественная война, периоды голода и дефицита. Представители старшего поколения помнят пустые полки, бесконечные очереди в продуктовых магазинах и карточную систему. На подсознательном уровне у них закрепился страх: «А вдруг завтра еды не будет?» Он передался и нам, пусть, возможно, и не в столь острой форме. Родители, бабушки и дедушки постоянно твердили: «Чтобы расти сильным и здоровым, нужно хорошо пи-

таться». Они боялись, что мы не вырастем, если не станем есть мяса, непременно заработаем дефицит железа, раз не любим печенку, недоберем абсолютно все витамины, если откажемся от капустного салата.

Недавно мы с семьей были на отдыхе в Испании, в отеле, где питание организовано по системе «шведский стол». Я обратила внимание, как активно наши соотечественники пытаются накормить своих детей. Последние, как правило, вовсе не выглядят голодными (скорее, наоборот) и морщатся, когда их уговаривают доесть стейк из папиной тарелки, взять еще одну порцию жареной картошки или попробовать очередной десерт. И детей можно понять: в жару аппетит снижается, да и других развлечений хватает. Тем не менее взрослые проявляют завидное упорство и приносят новые угощения — фрукты и сладости, а если дети отказываются от них, забирают еду с собой. Желание накормить ребенка фруктами еще можно объяснить логически (сезон), но зачем так настойчиво предлагать детям пирожные и конфеты, которые можно приобрести круглый год в большинстве магазинов? Подозреваю, что именно так проявляется подсознательный страх дефицита продуктов. Голод — самое страшное, что может случиться. Голодный ребенок — несчастный. Именно поэтому, пока еда в изобилии, нужно сделать все, чтобы он наелся вдоволь.

В современных реалиях, когда перебоев с продовольствием нет и в магазинах достаточно продуктов (даже в небольших городах), подобные опасения можно считать беспочвенными. Но мы с вами, кто-то в большей, кто-то в меньшей

степени, воспроизводим эту модель «постоянного переживания», которую видели у родителей и бабушек с дедушками.

С точки зрения передачи опыта это объяснимо, но мы все-таки можем и должны осознать, что сейчас другая эпоха и вызовы, с которыми сталкивались наши старшие родственники, к счастью, уже неактуальны. Однако прийти к такому осознанию бывает непросто. Иногда нам нужно, чтобы кто-то сказал: «Не переживайте. Вы все делаете правильно, и с питанием вашего ребенка все в порядке». Так случилось и в истории, приведенной ниже.

— Мой ребенок ничего не ест, — начинает разговор мама мальчика Коли 5 лет. — Какие витамины вы нам порекомендуете?

— Может, сначала обсудим его рацион? — предлагаю я. — Ест ли Коля огурцы?

— Да вроде ест.

— Картошку?

— Конечно! Молоко и рыбу любит. Фруктов и ягод вообще сколько угодно может съесть. И творожки у нас на завтрак каждый день, — гордо заканчивает она.

Я записываю все, что съел Коля за два дня, уточняя размеры порций, а также рост, вес и возраст ребенка; вношу все данные в специальную программу Dietplan, которую используют нутрициологи и диетологи в Великобритании. Рост и вес мальчика в норме для его возраста. Я уже внимательнее смотрю на маму:

— Поясните, что именно, на ваш взгляд, не в порядке с рационом вашего сына?

— Ну он не любит котлеты, гуляши. И еще я никак не могу заставить его есть яйца. И от риса на гарнир он постоянно отказывается!

Мама Коли, подобно многим родителям, была уверена, что сбалансированный рацион должен включать в себя определенные блюда, возможно наиболее привычные и любимые в семье. И если ребенок отказывается от этих блюд, это означает, что в его питании есть проблемы. Но оценивать рацион таким образом нельзя. Следует обращать внимание на наличие в нем не конкретных продуктов, а основных пищевых групп в определенной пропорции. И с этой позиции меню Коли было довольно полноценным. Его мама, не задумавшись ни на секунду, перечислила практически все группы продуктов, которые должны входить в детский рацион: белки (рыба), сложные углеводы (картофель), молочные продукты (молоко и творожки на завтрак), овощи (пусть даже одни огурцы), фрукты и ягоды. *(Подробнее о пищевых группах см. «Путеводитель по здоровому рациону» на с. 31.)*

Мы продолжили разговаривать с мамой Коли, но не о том, как плохо ест ее сын, а о том, почему она так беспокоится о его питании. Я распечатала для нее подробный анализ Колиного меню, который четко показывал, что необходимых элементов мальчик получает достаточно и дополнительно принимать мультивитаминовые комплексы ему не требуется. Увидев эти результаты, мама Коли успокоилась и улыбнулась. А чтобы она больше не переживала на эту тему, я рассказала ей, какие шаги она может предпринять, если в будущем у нее снова появится ощущение, будто «ребенок ничего не ест» *(об этом подробнее см. «Недоедание и переедание» на с. 85).*

Однако категорично утверждать, что «все проблемы с питанием ребенка только в голове у родителя», нельзя. Беспокойство мамы и папы может иметь под собой вполне реальные основания. О том, как оценить рацион ребенка самостоятельно, не обращаясь к нутрициологу, и какие меры принять, вы узнаете в следующих главах. ■

ГЛАВА 2

НАШИ ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ

Планируя детское меню, большинство родителей думают только о том, сколько полезного малыш съест сегодня. Их миссия — накормить ребенка здоровой пищей «здесь и сейчас». Про себя я это называю «пыткой брокколи».

«Я кладу в тарелку брокколи и цветную капусту, хотя он каждый раз морщится и может устроить истерику».

«Соня в свои 5 лет доедает то, что лежит у нее в тарелке, только если я кормлю ее с ложечки».

«Мои с мультиками, в принципе, всеядные».

«Я записываю в “общество чистых тарелок” за доеденный суп».

«Мой ест одни макароны. Надо с этим что-то срочно делать!»

«У нас десерт только после того, как съест нормальную еду».

Обычно так родители начинают свой рассказ об отношениях их 4–7-летних детей с едой. На вопрос «Что ваш ребенок купит себе на карманные деньги, когда ему будет 12 лет?» мне спокойно и с улыбкой отвечают: «Да нагетсы, наверное. Еще картошку фри и баночку колы». «Вероятно, так и будет, — соглашаюсь я. — А как вы думаете, что он выберет в 25 лет?»

Позиция родителей понятна: «Он же маленький, а растущему организму нужны витамины и минералы. Я хочу, чтобы мой ребенок рос здоровым и крепким». Но что значит «быть здоровым»? Многие с понятием «здоровье» ассоциируют медицинскую систему, хотя в реальности можно всю жизнь проходить обследования у лучших врачей, иметь под рукой самые качественные лекарства и при этом не быть здоровым. Доказано, что именно образ жизни гораздо сильнее влияет на здоровье, нежели генетика и прочие факторы, зависящие от нас в меньшей степени. Выходит, что «быть здоровым» — значит вести здоровый образ жизни, то есть иметь здоровые привычки.

Привычки питания — важная часть образа жизни.

Здоровые привычки питания — важная часть здорового образа жизни.

Но когда я общаюсь с родителями на тему питания их детей, ключевое слово «привычки» куда-то пропадает, остается только «здоровое питание — важная часть здорового образа жизни».

Между тем именно здоровые привычки, а не шаблонные схемы правильного питания сыграют ключевую роль в будущем здоровье ребенка. Если пытаться во что бы то ни стало кормить ребенка полезными продуктами, следуя нормам, — здоровые привычки могут и не сформироваться.

Если вы будете «впихивать» эти самые «витамины и минералы» силой, кормить тогда, когда у ребенка нет аппетита или он устал, заставлять его есть нелюбимые продукты и угрожать отобрать «совсем и навсегда» те, что нравятся, ваш ребенок просто возненавидит еду и все с ней связанное.

Если вы начнете сдабривать еду, добавляя в нее все больше сахара или усилителей вкуса, потакая своему желанию скормить ребенку порцию побольше; покупать аналог «повкуснее» каждый раз, когда ребенок отказывается есть более простой и натуральный вариант (например, сладкий йогурт вместо обычного), давать фастфуд («лишь бы он хоть что-то поел»), ребенок быстро превратится в малоежку и станет отвергать любые попытки привести его рацион в норму.

Если вы будете обманывать ребенка, тайком от него добавляя нелюбимый им протертый кабачок в котлеты, то рискуете разрушить доверие между вами, а ведь именно доверие лежит в основе детско-родительских отношений (*подробнее об этом см. «Психология питания, или Откуда берутся дети, которые плохо едят» на с. 117*).

Если же вы будете отвлекать малыша яркой игрушкой или песенками, включать мультики или давать ребенку постарше планшет во время еды, то он, скорее всего, привыкнет к бездумному поглощению пищи — не научится ощущать ее вкус и уважать собственные чувства голода и сытости.

Помните: когда ребенок вырастет, вы уже не сможете прибегать к различным уловкам или давить на него фразами вроде «Пока не съешь суп, не пойдем гулять!». Да, сейчас вы решаете, что положить в тарелку вашему малышу, но так не будет продолжаться вечно. Он обязательно вырастет, начнет самостоятельно делать выбор — и, с радостью забыв о полезных овощах и кашах, которыми ему приходилось давиться, станет есть продукты, от которых вы так настойчиво пытались его оградить.

По сути, отношения вашего ребенка с едой будут такими же неправильными и нездоровыми, как если бы вы с самого начала не уделяли его рациону никакого внимания.

Разве вы этого хотите? Или вы полагаете, что взрослому полезные вещества ни к чему?

Не забывайте, что период взрослой жизни более продолжительный, чем период детства. При всем желании вы не сумеете за первые 15 лет накормить ребенка витаминами впрок, но за это время вы можете рассказать ему о том, как выбирать здоровые продукты в супермаркете, как готовить из них интересные блюда, как получать удовольствие от незнакомой еды, что делать, если нездоровая еда вдруг очень понравилась на вкус, как справляться с эмоциями после тяжелого дня, не «заедая» их.

Следует думать не только о том, сколько полезного ребенок съест сегодня, но и о том, сколько полезного ему захочется съесть, когда он вырастет. Важно сформировать у него правильные,

здоровые отношения с едой! Именно это должно быть у нас в приоритете.

Многим такой образ мышления может показаться странным (переживать из-за того, что дети «плохо едят», куда привычнее и «нормальнее», ведь так делали наши старшие родственники), но если мы начнем ему следовать, то многие тревоги, связанные с питанием, отпадут сами собой. Мы перестанем волноваться по мелочам, ведь отказ ребенка от полезной брокколи сегодня — это мелочь по сравнению с проблемами, которые могут появиться во взрослом возрасте, если правильные пищевые привычки не сформированы. Научиться такому осознанному отношению непросто, в том числе потому, что нам потребуется изменить собственные внутренние установки.

Наибольшее влияние в плане выбора продуктов (и не только) на ребенка оказывает семья. Это одновременно и хорошая, и плохая новость. Хорошая — потому что все-таки важнейшая роль в формировании пищевых (да и многих других) привычек принадлежит вам, а не друзьям и внешним обстоятельствам (*об этом см. «Влияние социума и среды» на с. 135*). Плохая — поскольку это означает, что вы обязаны работать над собой, а это занятие весьма непростое и энергозатратное.

То, как организовано питание в семье, максимально отразится на предпочтениях ребенка в еде, и особенно это проявится с возрастом.

Помните: для своего ребенка вы главный пример для подражания, ваши дети во всем копируют вас. И насколько

спокойно и систематично вы будете подходить к вопросу кормления (даже когда кажется, что чадо решило проверить ваши нервы на прочность), настолько спокойные и гармоничные отношения с едой сложатся у вашего ребенка. Возможно, у вас самих есть проблемы с питанием, вы испытываете страх перед отдельными продуктами, потому что имеете неудачный опыт взаимодействия с ними. Но не налагайте табу на эти продукты, формируя меню для ваших детей. Постарайтесь решать эти проблемы постепенно, поступательно. Я вообще не рекомендую вам срочно похудеть, или сесть на строгую диету, или навсегда отказаться от сахара. Как раз все вышеперечисленное — признаки нездоровых отношений с едой.

Нездоровое питание — это не только переедание, любовь к фастфуду, сладкому и мучному, ночные набеги на холодильник или отсутствие в рационе овощей и фруктов. Постоянные диеты и необоснованные ограничения, заикливость на собственной фигуре, ежедневное взвешивание, страх перед коробкой конфет и осуждение рациона других взрослых и детей — все это тоже тревожные звоночки, даже если вы прекрасно выглядите и не имеете лишнего веса.

Итак, к вопросам питания следует подходить «с прицелом на будущее»: видеть свою главную задачу не в том, чтобы накормить ребенка определенными продуктами, а в том, чтобы сформировать у него здоровые пищевые привычки. Выстраивайте свое поведение исходя из этой цели, постепенно налаживая и собственные отношения с едой. ■

ГЛАВА 3

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЗДОРОВОМУ РАЦИОНУ

В предыдущих главах мы поговорили о том, откуда берутся страхи и переживания по поводу еды. Надеюсь, вы уже поняли, что нервничать из-за каждого недоеденного кусочка не стоит. Во-первых, волнуемся мы в большей степени по привычке, передавшейся от старших родственников, и далеко не всегда на то есть объективные причины. Во-вторых, отказ ребенка от какого-либо блюда сегодня совсем не значит, что его рацион неполноценный. В-третьих, вряд ли это существенно повлияет на здоровье ребенка — важнее не то, что он съест (или не съест) сегодня, а то, что он будет есть, когда станет взрослым.

Теперь я хочу подробнее рассказать, что такое полноценный рацион и что это за здоровые пищевые привычки, которые желательно сформировать у ребенка. Мои клиенты, как правило, молодые родители, которые хотят, чтобы их ребенок питался правильно, но при этом они не знают, чем и как его накормить. Казалось бы, ситуация странная, ведь информации сейчас предостаточно. Но, углубившись

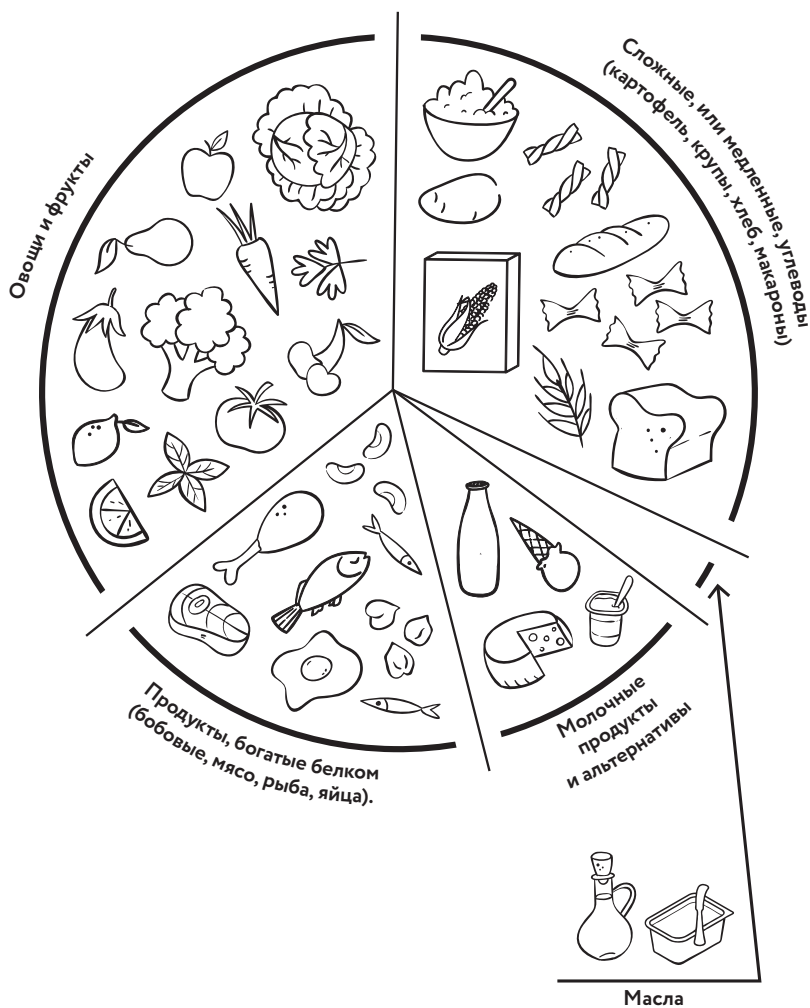


РИСУНОК 1
Путеводитель по здоровому рациону

в тему, вы увидите, что источники часто противоречат друг другу. А еще есть родственники, подруги да и просто равнодушные прохожие, которые, конечно, лучше вас знают, как накормить вашего ребенка! В результате у мам и пап голова идет кругом. Незнание порождает сомнения, а они усиливают тревожность. Я надеюсь, что благодаря информации, приведенной ниже, вы больше не будете беспокоиться о том, «а что же есть?».

На рисунке 1 представлен путеводитель по здоровому рациону. Он может стать для вас отправной точкой, ориентиром при выборе продуктов и формировании меню (не только для детей, но и для себя), поскольку составлен на основе последних рекомендаций ведущих ассоциаций в сфере питания.

Вы видите, что **все продукты делятся на пять групп**:

- Овощи и фрукты.
- Сложные, или медленные, углеводы (картофель, крупы, хлеб, макароны).
- Продукты, богатые белком (бобовые, мясо, рыба, яйца).
- Молочные продукты и альтернативы.
- Масла.

На схеме показано, какая доля определенной группы должна присутствовать в ежедневном меню. Основа рациона — овощи, фрукты, ягоды, зелень. Далее по значимости идут сложные углеводы (зерновые, картофель, макароны, хлеб). Потом — бобовые и другие продукты, богатые белком (мясо, птица, рыба, яйца). После — молочные продукты (или их растительные альтернативы), а затем — жиры. Обратите внимание, что сладости и фастфуд находятся вне основного круга. Это означает, что их нельзя считать обязательной частью здорового рациона, хотя они могут

присутствовать в меню. Не страшно, если вы позволяете себе или ребенку съесть сладость или фастфуд, — проблемы начинаются лишь тогда, когда они «перетягивают одеяло на себя» и замещают продукты из основных пищевых групп, становясь важной составляющей рациона ребенка.

Принципы построения меню

Правильное меню отвечает двум важнейшим принципам:

- в нем представлены продукты из приведенного выше путеводителя по здоровому рациону;
- оно должно быть достаточно разнообразным.

При этом конкретный набор блюд зависит от личных предпочтений и обстоятельств. Кто-то любит проводить время на кухне и готов каждый день радовать своих близких новыми кулинарными шедеврами. А у кого-то совсем нет времени, сил или желания подолгу стоять у плиты — такие родители предпочитают простые и «удобные» блюда, которые можно приготовить быстро и с запасом (так, чтобы хватило еще на один прием пищи).

Вопреки устоявшейся привычке, планируйте недельное меню не с покупки рыбы или мяса, а с овощных блюд. Я проанализировала очень много детских меню и могу вас заверить: дефицит белковых продуктов встречается крайне редко, поэтому за эту составляющую рациона предлагаю волноваться в последнюю очередь. А вот недостаток овощей, зелени и фруктов я наблюдаю гораздо чаще. Увеличить их долю в рационе не так сложно: можно готовить самостоятельные блюда (супы или тушеные овощи), есть их в качестве

перекуса (цельные, нарезанные или в виде смузи) или дополнять ими основную прием пищи (например, поставить на стол овощную тарелку, положить горсть ягод или сухофруктов в кашу на завтрак или нарезать салат из свежих овощей к обеду или ужину).

Обязательно обращайте внимание на сложные углеводы. Это основной источник энергии для организма. Как показал мой недавний опрос читателей из России, большинство детей среди сложных углеводов предпочитают макароны, на втором месте — картофель и гречка. Это неплохо, но ассортимент можно расширить. Я рекомендую заботливым родителям варить разные крупы для своих детей (овсяную, пшеничную, ячневую, пшеничную, рисовую, перловую, а также льняную и киноа). Для приготовления плова вместо риса можно взять булгур, а еще детям часто нравится кускус (обработанная и скатанная в комочки манная крупа). Старайтесь использовать минимально обработанные крупы. В супермаркетах можно найти макароны, сделанные не только из белой пшеничной муки, но и из цельнозерновой, а еще из гречневой, нутовой и даже чечевичной. Если вы печете дома, старайтесь хотя бы часть муки высшего сорта заменять цельнозерновой. Менее обработанная мука тоже отличный источник клетчатки и, как правило, содержит большее количество белка. Хлеб также лучше выбирать цельнозерновой. Помните, что недостаток сложных углеводов — одна из причин пристрастия к простым и может усиливать тягу к сладкому (*подробнее об этом см. «О сладком и сахаре» на с. 107*).

Что касается белков, советую обратить внимание на продукты, богатые белком не животного, а растительного происхождения: бобовые (фасоль, горох, нут, чечевица) и тофу. Часто родители боятся бобовых из-за повышенного газообразования, но именно они служат источником

клетчатки и других нутриентов, которые мы недобираем, делая акцент на мясных продуктах. При этом дети любят есть фасолинки и горошинки нута не меньше сосисок! Не забывайте также о морепродуктах и рыбе. Кроме того, немалое количество белка содержится в молочных продуктах и орехах. Если вы все же предпочитаете мясо и курицу, выбирайте постные части и срезайте кожу перед приготовлением.

Не стремитесь покупать полностью обезжиренные молочные продукты. Нет никаких данных о том, что они полезнее, чем продукты с низкой жирностью (примерно 25% для твердых сыров, 2,5% для молока и жидких кисломолочных продуктов, 3–5% для йогурта и 8% для творога). Кроме того, часто в них добавляют сахара и загустители. Идеальный вариант — йогурт, кефир, молоко и творог без добавок. Производители часто пытаются привлечь внимание покупателя яркими этикетками с информацией о том, что продукт «обогащен» определенным элементом (то есть элемент включен в состав искусственно). Однако сахар, который также введен в состав этого йогурта или творожка, детям точно ни к чему. Если же у ребенка (или у вас) аллергия на белок коровьего молока, его можно заменить растительными аналогами (соевым, ореховым, овсяным и др.) и употреблять в пищу больше орехов, семечек, листовой зелени и тофу (которые также очень богаты кальцием). В группу рекомендуемых молочных продуктов не принято включать сливочное масло, сливки, жирную сметану, мороженое, поскольку вредных насыщенных жиров в них гораздо больше, чем полезных компонентов — кальция и белка (в отличие от продуктов, перечисленных выше).

Жиры, однако, играют очень большую роль в работе организма, но они бывают разные. Есть жиры, которые нам необходимы — в высокой степени или в умеренном

количестве (ненасыщенные); есть те, которые рекомендовано ограничить (упомянутые выше насыщенные), а есть и такие, которые нужно исключить совсем (трансжиры). *Подробная информация приведена в приложении Г.* Ненасыщенные жиры содержатся в подсолнечном и оливковом масле, рыбе, орехах и авокадо, а насыщенные — в жирных молочных и мясных продуктах, полуфабрикатах и сладостях. Как отдельный класс полезных жиров можно выделить полиненасыщенные жирные кислоты — омега-6 и омега-3. Омега-3 жирными кислотами богаты жирная рыба (лосось, скумбрия, сардины, сельдь, форель) — их мы недоедаем чаще, а стоило бы добавлять к рациону один-два раза в неделю. Другие источники омега-3 можно есть хоть каждый день (*указаны в приложении Б*).

И немного о маслах: для заправки блюд можно использовать растительное масло с надписью Extra Virgin, для нагревания также рекомендуется использовать масло растительного происхождения, например оливковое, рапсовое, — оно более устойчиво к температурам. Важно избегать перегревания и повторного нагревания масла. Если есть возможность, готовьте совсем без него или добавляйте в конце: так оно сохранит больше полезных свойств.

Самый опасный вид жиров — трансжиры. Они присутствуют в маргарине, замороженных полуфабрикатах (пицца, котлеты и рыбные палочки в панировке), а также в дешевых кондитерских изделиях. При этом они могут быть обозначены на этикетке как гидрогенизированное или частично гидрогенизированное масло. Однако такие этикетки есть не на всех товарах (особенно это касается фастфуда), поэтому перечисленных выше продуктов лучше избегать вовсе.

Пример возможного меню на неделю представлен в *таблице 1*. Это некая «отправная точка», образец, который поможет вам при составлении собственного меню. Совершенно необязательно питаться именно приведенными в нем блюдами. Кроме того, я прекрасно понимаю, что на практике готовить каждый день по пять разных блюд (как это следует из меню) довольно сложно (а чаще и вовсе нереально). Если у вас есть такая возможность, это замечательно, а если нет, не переживайте: вы можете оставлять еду на следующий день или заморозить остатки и предложить их ребенку в конце недели (*подробнее о заморозке ниже*).

ТАБЛИЦА 1
Вариант меню на неделю

	Завтрак	Обед	Ужин	Перекус
Понедельник	Омлет с помидорами в лаваше или с зерновым тостом	1. Суп-пюре из брокколи 2. Гречневая лапша с курицей 3. Зеленый горошек	Перловая крупа с помидорами, зеленью и моцареллой (дать нарезать моцареллу)	Натуральный йогурт с тыквенными семечками и вяленой вишней
Вторник	Мюсли или гранола с йогуртом (дать смешать самому)	1. Фасолевый суп 2. Киш со шпинатом (приготовить тесто вместе)	1. Овощи, запеченные со специями 2. Нарезка из куриного филе	Морковно-яблочно-шпинатный смузи на соевом молоке (складывать в блендер вместе)

	Завтрак	Обед	Ужин	Перекус
Среда	Оладьи без сахара из цельно-зерновой муки с натуральным йогуртом и медом	1. Куриный суп 2. Овощные палочки и чесночные сухарики с хумусом	1. Киноа с креветками 2. Салат из свеклы с орешками	Рисовые хлебцы с сыром и огурчиками
Четверг	Каша с замороженными ягодами и семечками (не смешивать, подавать отдельно)	1. Томатный суп с базиликом 2. Рап с индейкой, огурцом и кукурузой	1. Сибас, запеченный в прованских травах 2. Картофель в мундире 3. Порезанные свежие овощи	Тост с арахисовой пастой и фруктами (дать намазать пасту самому)
Пятница	Овсяные хлебцы, фруктово-овощной смузи на соевом молоке	1. Капустный салат с авокадо и семечками 2. Булгур с курицей и томатной пастой	Овощи, тушенные с нутом и лососем (семейный ужин)	Овощная тарелка с орешками и йогуртом
Суббота	Тунец с кукурузой и йогуртом на цельно-зерновом хлебе	1. Чечевичный суп 2. Бурый рис с тушеными овощами и козым сыром	Овощная пицца с артишоками и маслинами (разрешить месить тесто)	Творожок с сухофруктами (дать положить самому)

	Завтрак	Обед	Ужин	Перекус
Воскресенье	Гречка с вареным яйцом	1. Свеколь- ный суп с капустой 2. Фриттата из яиц с картофелем и сладким перцем	Карри с индейкой, цветной капустой и брокколи (посмотреть видео о ре- цепте)	Песочное печенье из цельно- зерновой муки с изюмом (готовить вместе с детьми)

Что пить?

Моя двухлетняя дочка отказывается пить! Во время еды я обязательно ставлю на стол стакан с водой, а она опускает туда кусочки продуктов из тарелки, а потом лезет руками, достает их и съедает. Старшая дочь только смеется, глядя на это, а мне хочется не давать воду совсем!

Я слушала эту историю, не сдерживая улыбки и восхищаясь стойкостью мамы, которая, прежде чем обратиться ко мне за советом, терпела такое поведение уже два месяца.

Очень часто приходится слышать вопрос: «Сколько воды необходимо пить в течение дня?» Пожалуйста, помните: потребность в жидкости у всех разная и нет никакой необходимости строго придерживаться рекомендаций вроде «шесть стаканов чистой воды в день для детей и восемь стаканов для взрослых». Соответственно, переживать из-за того, что ребенок не выпивает «положенную норму», тоже не стоит. Тем не менее, как уже упоминалось выше, питьевой режим очень важен. Чтобы определить, сколько нужно пить, необходимо хорошо понимать свой организм.

Ваша основная задача — научить детей прислушиваться к собственным потребностям!

Для этого в первую очередь обеспечьте ребенку свободный доступ к жидкости, прежде всего к воде. Например, поставьте на видное место поднос с кувшином и пластмассовыми стаканчиками или установите кулер. Предлагайте ребенку пить за 30 минут до и после еды, во время игр и на прогулке. Нередко мозг путает сигналы жажды и голода, и, если вовремя не утолить жажду, можно запросто переест. Периодически меняйте воду: она должна быть чистой и свежей, а не застоявшейся.

Вопреки распространенному мифу, пить во время еды тоже можно. Вода помогает пережевывать и проглатывать пищу, лучше чувствовать вкус разных продуктов. Ставьте на стол кувшин с чистой водой или молоком, чтобы ребенок мог налить себе столько, сколько ему захочется. Можно также купить многоразовые цветные трубочки и яркие стаканы или добавлять в воду кубики замороженного фруктового сока. А еще желательно, чтобы у ребенка была отдельная бутылочка (с крышкой), которую он мог бы везде носить с собой.

Если малышу не нравится простая вода, добавьте в нее, например, кусочек огурца, дольку лимона или апельсина или листик мяты. Такую воду дети обычно пьют с удовольствием. Нет ничего плохого и в слегка газированной воде.

Что можно предлагать ребенку, кроме воды?

Во-первых, молочные продукты — молоко, кефир, ряженку. Их стоит включать в рацион регулярно. Это отличный источник питательных веществ, особенно белка, витаминов группы В, кальция и йода. Не забывайте о растительных альтернативах, обогащенных кальцием: ореховое или

соевое молоко можно предлагать вместо коровьего или использовать для приготовления смузи. А вот молочными напитками, содержащими добавленные сахара (такими как молочные фруктовые и шоколадные коктейли из магазина), увлекаться не следует.

Во-вторых, фруктовые и овощные соки, компоты и смузи. В них содержатся важные витамины и минералы, а в смузи еще и клетчатка. Смузи может стать одной из рекомендованных пяти порций овощей и фруктов в день (*подробнее об этом см. «Питание детей после года» на с. 70*). В соках, даже «полезных 100%-ных», присутствуют сахара и кислоты, вредные для зубов, поэтому рекомендуется ограничивать их объем одним стаканом (150–200 мл) в день. Для снижения кислотности и количества сахаров соки можно разбавлять водой. Согласно рекомендациям Американской ассоциации педиатрии, детям до года вообще не стоит давать неразведенные соки, детям 1–3 лет — не более 100 мл, 4–6 лет — 170 мл, 7–18 лет — 220–250 мл.

Любимые нами компоты имеют не такую высокую кислотность, отлично всасываются и подойдут в случае, если ребенок неважно себя чувствует и отказывается от простой воды. Варите их самостоятельно — так вы сможете отрегулировать количество сахара (или вовсе обойтись без него).

В-третьих, это газированные напитки без сахара (часто продаются с подписью Light или Zero). В целом они хороши тем, что насыщают организм жидкостью, но их можно рекомендовать лишь в том случае, если актуальна задача отучить ребенка от сладкого. Чтобы решить эту задачу, важно действовать постепенно: не сразу исключать привычные продукты, а для начала заменять их более полезными аналогами. Так, вместо сладкой газированной воды

можно предложить ребенку газированный напиток без сахара. При этом помните, что такие напитки могут содержать кислоты, вредные для зубов, а также кофеин. Ими однозначно не стоит злоупотреблять и затягивать их присутствие в рационе как основного напитка.

В-четвертых, это чай, кофе и горячий шоколад. Но их можно пить совсем понемногу, поскольку в них содержится кофеин. Детям до 4 лет лучше избегать таких напитков, а старшим не рекомендуется превышать 45 мг в день. Чтобы вам было проще ориентироваться, приведу данные о содержании кофеина в распространенных продуктах.

Чашка черного чая (250 мл)	25–48 мг
Чашка зеленого чая (250 мл)	25–28 мг
Чашка кофе (250 мл)	95–130 мг в зависимости от крепости кофе
Чашка настоящего горячего шоколада (250 мл)	13 мг
Пачка шоколадного молока (250 мл)	5 мг
Кола (330 мл)	34 мг
Кола без сахара (330 мл)	45 мг

Напитки с большим содержанием сахара, в том числе газированные, лучше вовсе исключить из меню! Никаких питательных веществ в них нет. По статистике именно сладкие напитки — один из основных источников сахара

в рационе современного ребенка, однако именно от них отказаться бывает проще всего (см. «О сладком и сахаре» на с. 107). Советую также быть осторожными со спортивными и энергетическими напитками: в них, помимо сахара, присутствуют стимулирующие вещества и они не подходят для питания маленьких детей. В Великобритании официально запрещено продавать их детям до 16 лет.

А что же с маленькой девочкой, которая любила опускать кусочки еды в воду? Мы с ее мамой сошлись во мнении, что ругать и наказывать ребенка бессмысленно. Очевидно, девочке очень нравилось это занятие, а получение удовольствия — важный момент в построении отношений с едой (пусть в данном случае и не самый эстетичный). Терпеливая мама купила четыре разные кружки со съемными крышками и ставила их на стол во время основных приемов пищи. Предлагая дочке воду и в другое время, она одновременно приносила тарелки — с ягодами, огурцами, дольками лимона, которые ребенок легко мог опускать в стакан без неприятных последствий (наоборот, получалось, что девочка, играя, самостоятельно готовила себе фруктовые напитки). В итоге мы достигли цели: у ребенка имеется постоянный доступ к воде, процесс не сопровождается ограничениями и сильными эмоциями. При этом девочка играет в нем ведущую роль, сама делает выбор, у нее формируется положительное отношение к воде, а значит, в будущем проблем с потреблением достаточного количества жидкости у нее наверняка не будет.

Хранение продуктов и организация пространства на кухне

Для внедрения новых привычек важно создать «подкрепляющую» среду, которая будет способствовать переменам. Так что, если вы хотите наладить рацион ребенка (да и собственный), начните с наведения порядка на кухне. Чистота и порядок на кухонных полках и в холодильнике усилят желание готовить и красиво сервировать еду. Вашему ребенку будет легче запоминать, что и где лежит, а вам — проще привлечь его к готовке. В наведении порядка помогут интересные контейнеры для хранения круп, бобовых, муки и специй.

Позаботьтесь о разнообразии консервов. Это предубеждение, что в них нет ничего хорошего. Наоборот, при изготовлении многих консервов удастся сохранить больше полезных элементов, чем в процессе варки. Но выбирать лучше те, в состав которых входят только сам оригинальный продукт, вода и соль (фасоль, нут, кукуруза, тунец, томаты в собственном соку). Это отличные помощники в условиях нехватки времени: чтобы сделать полезное и питательное блюдо — салат, суп или второе, иногда достаточно просто открыть банку и добавить несколько ингредиентов.

Постарайтесь, чтобы в холодильнике всегда были доступные и полезные перекусы, которые помогут детям быстро утолить голод, не навредив своему организму, например: небольшие кусочки индейки в контейнере, кусочки сыра, натуральные молочные продукты, нарезанные овощи (идеально иметь в холодильнике шесть разновидностей овощей, но и это не предел — ориентируйтесь на сезон).

Выделите также специальную полку для перекусов: там могут лежать простые хлебцы, орехи, семечки, сухофрукты — если эти продукты будут доступны, здоровый и полезный перекус сможет собрать даже пятилетний ребенок. Можно разложить сухофрукты и орехи по небольшим контейнерам заранее — их легко будет взять с собой в школу или на прогулку.

Заморозка

Я рекомендую самостоятельно делать «полезные» заготовки: морозильная камера — отличный помощник! Многие родители сомневаются, можно ли замораживать продукты. Спешу вас успокоить: в размороженной еде сохраняются очень многие полезные вещества (неустойчивы к заморозке только витамины С и В₁). При этом такой способ хранения здорово облегчает жизнь: ускоряет процесс готовки и предотвращает преждевременную порчу продуктов (например, свежие ягоды портятся очень быстро — лучше дать их ребенку в первые сутки после сбора или покупки, а несъеденные заморозить). Продукты желательно промыть, просушить и при необходимости нарезать, разложить на противне в один слой и отправить в морозильную камеру. Можно замораживать как один вид ягод или овощей, так и несколько — получатся наборы для приготовления овощных или фруктовых смузи. После заморозки можно переложить их в специальные контейнеры или пакеты. Некоторые овощи, такие как цветная капуста и брокколи, стоит перед заморозкой бланшировать несколько минут в воде. Заморозка подойдет и для хранения детских пюре. В свое время я замораживала самодельное пюре в контейнерах для льда, а потом добавляла

его в горячую кашу: она быстрее остывала и становилась более полезной благодаря дополнению в виде овощей и фруктов. А еще с помощью заморозки можно сохранить сезонные продукты для малыша, если время введения прикорма выпадает на зимне-весенний период. Замораживать можно супы и бульоны — они пригодятся, если кто-то из членов семьи заболел и времени на готовку будет меньше.

Не стоит подвергать заморозке капусту, сельдерей, огурцы, редис, готовый картофель, приготовленные макароны, спагетти или рис, готовые яйца, кисломолочные продукты, кремы, соусы на основе молока, сыр, бутерброды, жареные продукты, поскольку изменятся структура и пищевая ценность перечисленных продуктов.

Не успели заморозить сами? Замороженные овощи и ягоды вполне можно приобрести в магазине: они попадают в морозильные камеры сразу после сезонной сборки и подвергаются меньшей химической обработке перед транспортировкой, что позволяет сохранить максимум полезных веществ.

Этикетки

Как уже упоминалось выше, очень важно внимательно изучать этикетки! Во многих странах, включая Россию, пока нет четкой системы маркировки продуктов. Обычно ингредиенты на упаковке располагаются в порядке уменьшения их массовой доли в составе. Следите за тем, чтобы в числе первых ингредиентов не было сахара (*перечень названий, под которыми может прятаться сахар, вы найдете в приложении Д*). В продуктах

для детей до года его не должно быть вовсе (к сожалению, на полках магазинов можно встретить печенье, в состав которого входят сахар, соль и молоко, не рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения детям до года).

Поменьше обращайтесь внимание на рекламные надписи вроде:

- **«Без сахара»** (в продукте могут присутствовать, скажем, мед, фруктоза или концентрат сока — по сути, те же свободные сахара);
- **«Без ГМО»** (генномодифицированные продукты никак не могут навредить организму человека, а вот количество используемых пестицидов для выращивания этого продукта может быть ниже, чем, например, у «фермерских»);
- **«Фермерское»** (статус фермерского продукта подразумевает лишь то, что он произведен недалеко от точки реализации и на его транспортировку не было затрачено большое количество ресурсов, при этом качество продукта остается на совести производителя);
- **«Био»** (не несет никакой смысловой нагрузки, надпись создана для привлечения покупателей);
- **«Укрепляет иммунитет»** (известно, что на общее состояние иммунной системы влияет здоровый рацион в целом, конкретный продукт питания такими свойствами похвастаться не может; на территории Евросоюза эта надпись строго запрещена).

Пищевые добавки с индексом Е чаще всего не несут никакой опасности и лишь смущают любителей выбирать натуральные продукты. Помните: применение таких добавок в пищевой промышленности регламентировано и довольно строго контролируется. К Е-шкам относятся антиоксиданты и средства, способные предотвращать

развитие патогенных бактерий в пище. Более того, Е-шки присутствуют даже в самых обычных фруктах и овощах. Отмечу, правда, что в настоящее время Европейское агентство по безопасности продуктов питания (European Food Safety Authority, EFSA) пересматривает допустимый порог содержания нитритов E-249 и E-250 и нитратов E-251 и E-252 в мясной продукции, поскольку все больше научных исследований указывает на их связь с развитием некоторых видов онкологии. Чтобы избежать этих добавок, достаточно просто отказаться от мясных полуфабрикатов — сосисок и колбас.

Часто родители жалуются на отсутствие «нормальных» продуктов в магазинах, и это неудивительно: в интернете так много информации, что продукты теперь «не те» и в них мало полезного. Да и в целом многим кажется, что здоровые продукты непременно должны быть особенными и дорогими. Если это чувство вам знакомо, постарайтесь не уповать только на «магазины здоровой еды», попробуйте сравнивать составы продуктов в обычном супермаркете и выбирайте наиболее оптимальный вариант из того, что есть: хлопья, гранолы, молочные продукты... Все же не зря считается, что основа здорового питания — наименее обработанные продукты, то есть те, этикетки к которым читать не нужно вовсе: овощи, фрукты, крупы и все то, что было перечислено в начале этой главы. ■

ГЛАВА 4

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ

Хронологически питание детей можно разделить на несколько этапов:

1. Грудное вскармливание (с рождения).
2. Введение прикорма и переход на общий стол (6–12 месяцев).
3. Питание маленьких детей (после года).
4. Плавный переход к рациону детей-подростков, когда все чаще решение о собственном меню ребенок принимает самостоятельно.

Думаю, о каждом из этих этапов можно написать отдельную книгу! Но я оставляю в стороне теорию и уделяю внимание интересным практическим рекомендациям и аспектам, которые обычно вызывают много споров и беспокоят родителей больше всего.

0–6 месяцев — не время ограничений!

Лучший старт для нового человека — это грудное молоко. Иногда родители переходят на смесь — по медицинским показаниям или из-за недостатка квалифицированной поддержки. И пусть грудное молоко предпочтительнее, ничего страшного в смеси нет. Кормить по требованию или наладить четкий режим? Это вопрос удобства мамы.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), грудное вскармливание желательно сохранять до 2 лет ребенка, а кормление исключительно грудным молоком — до 6 месяцев (если нет показаний к более раннему введению прикорма). Это очень важно для формирования иммунитета. Известно, что 70–80% клеток иммунной системы расположено в кишечнике. Именно до 2–3 лет в кишечнике ребенка устанавливается баланс бактерий, которые будут поддерживать иммунитет на протяжении всей жизни. На состав микрофлоры кишечника влияет множество факторов, и раннее прикладывание к груди, как и длительное грудное вскармливание (до 2–3 лет), сказываются однозначно положительно.

Часто мамы отлучают малыша от груди преждевременно по вроде бы объективным причинам: «если кормить ребенка после года, у него неправильно сформируется прикус», «ночные кормления нарушают гормональный фон мамы», «возникнет чересчур сильная привязанность». Однако все это возможные последствия индивидуальных особенностей организма, ситуации в семье или взаимоотношений матери и ребенка, но не следствие грудного вскармливания!

К изменению прикуса может привести, например, слишком долгое использование соски или бутылочки, а также затягивание с введением твердой пищи — это бывает вне зависимости от того, кормит мама грудью или нет. Грудное вскармливание — естественный механизм, который не может нарушить работу гормональной системы мамы, в отличие от недосыпа, несбалансированного питания или стресса. Есть множество исследований, подтверждающих пользу грудного вскармливания для женщины (среди благоприятных последствий стабильное эмоциональное состояние и снижение рисков развития рака молочной железы).

Так что, пожалуйста, помните: решение о том, когда прекращать кормить, должна принимать мама — и лучше самостоятельно, а не под давлением других людей (пусть даже самых близких). Разумеется, я не имею в виду ситуации, когда по медицинским показаниям или иным причинам ребенка необходимо отлучить от груди в сжатые сроки, — такая вынужденная мера может быть болезненной (и должна осуществляться под наблюдением грамотного врача). В остальных случаях решение о завершении грудного вскармливания должно быть взвешенным, а не основанным на домыслах и страхах, а сам процесс должен проходить максимально комфортно — и для мамы, и для малыша.

Маме в первые полгода жизни малыша следует питаться полноценно вне зависимости от того, получает ребенок грудное молоко или смесь!

Здоровый рацион мамы — залог ее хорошего самочувствия, уверенности и спокойствия. Постарайтесь включить в свое меню продукты всех пищевых групп,

представленных на рис. 1 «Путеводитель по здоровому рациону» на с. 34. Если вы кормите грудью, не забывайте употреблять достаточное количество жидкости (чуть больше, чем вы пили до беременности). Желательно также добавить один дополнительный здоровый перекус или прием пищи в день (например, бутерброд с авокадо, зерновой батончик с кефиром, мюсли с йогуртом, фрукт с ложкой арахисовой пасты).

Самый популярный вопрос: нужно ли кормящей маме соблюдать специальную диету? На просторах интернета и родительских форумах можно встретить уйму рекомендаций по исключению из рациона мамы тех или иных «опасных» продуктов, которые якобы могут навредить малышу, вызвать младенческие колики или аллергию (в черный список попадают такие «вредности», как свежие овощи и фрукты, некоторые крупы, бобовые и т. д.).

В реальности ограничивать рацион мамы в связи с грудным вскармливанием не нужно.

Колики — это индивидуальная физиологическая особенность, которая со временем проходит сама собой (в среднем к двум месяцам). А безосновательное исключение продуктов — потенциальных аллергенов не только ведет к риску развития дефицита витаминов у мамы, но и может увеличить риски развития аллергии у ребенка. Хуже всего, если мама, заметив несколько красных пятнышек на теле у малыша, решает отлучить его от груди. Это ни в коем случае не решит проблему, а, скорее, ее усугубит, поскольку грудное вскармливание, напротив, помогает снизить риск аллергических реакций. Лучше проконсультируйтесь с врачом, который расскажет, как правильно ухаживать за кожей малыша.

К сожалению, в России посадить кормящую маму на диету, исключаящую 80% здоровых продуктов, очень легко. В Англии для того, чтобы рекомендовать маме убрать из рациона хотя бы один продукт, например яйца или молоко, нужны серьезные основания: результаты анализов и подтвержденный клинический диагноз. А уж если необходимо исключить несколько продуктов, ее могут отправить к диетологу для помощи в коррекции рациона, поскольку важно, чтобы она, как и малыш, получала максимум необходимых элементов.

Если вы уверены, что высыпания или колики возникают в ответ на продукты, которые вы едите, попробуйте уменьшить их количество в рационе. Высыпания, состояние которых ухудшается, а также прожилки крови в стуле ребенка могут быть связаны с отдельным типом белка (чаще всего молочным — казеином). Обязательно проконсультируйтесь с педиатром для выявления причин аллергии. Если потребуется исключить определенные продукты, важно откорректировать рацион так, чтобы он оставался полноценным, — это можно сделать с помощью врача-диетолога.

Насильно включать в рацион какие-либо продукты, которые вы не любите, также не стоит. Единственный совет: постарайтесь есть разнообразные овощи и фрукты, а также жирную рыбу хотя бы один-два раза в неделю. Если по каким-либо причинам вы не можете это делать, принимайте добавки с омега-3 жирными кислотами (*см. приложение Б в конце книги*). И не забывайте о витамине D (*о нем подробнее ниже*). Все остальные микроэлементы можно получить вместе с продуктами.

Вводим прикорм — строим базу для здоровых отношений с едой

Пожалуй, это самый важный этап, на котором закладываются отношения ребенка с пищей.

При грамотном введении прикорма проблем с пищевым поведением у детей после года практически не возникает!

Именно поэтому, если вы планируете беременность или только стали мамой и читаете эту главу, считайте, что вам крупно повезло: вы узнаете, как избежать последствий, к которым приводят ошибки при введении прикорма.

Как правильно познакомить малыша с новой пищей? Какие продукты стоит дать в первую очередь, а с какими повременить? Что делать, если малыш откажется от новых продуктов или если у него появится аллергия?

Для начала отмечу, что первому и последующим детям в одной семье прикорм может вводиться по-разному. И в этом нет ничего удивительного, поскольку каждый ребенок индивидуален. Даже близнецы иногда «дозревают» до начала введения «взрослой» пищи в разное время. С первым ребенком нам проще иметь перед глазами схему, ориентир, ведь мы боимся сделать что-то неправильно. С опытом приходят спокойствие и уверенность.

Даня получил свое первое пюре из брокколи в тот день, когда ему исполнилось 6 месяцев, — у нас даже семейное видео осталось. «По схеме» — это

о нем. Баночные пюре съедались быстро, и мама (то есть я) была спокойна. Молли же наотрез отказалась есть пюре и каши в 6 месяцев. Два месяца пюре летало по кухне, а довольный ребенок жевал овсянку и булгур исключительно из тарелок родителей, тянул целые куски в рот и деснами с удовольствием разжевывал корочки хлеба.

Главный совет: не нужно бояться! Очень важен правильный настрой: в течение этих шести месяцев вам предстоит познакомить ребенка с разнообразием не только вкусов, но и текстур разных продуктов; помочь не просто есть, но и узнавать еду, выбирать, без опаски трогать ее, нюхать и пробовать. А еще на этом этапе ваш малыш может сделать первые шаги к самостоятельному приему пищи.

Исследования, изучающие особенности пищевого поведения детей-малоежек, показали связь между их избирательностью в еде и слишком ограниченным рационом до года!

Этапы введения прикорма

6–8 месяцев — первый и главный этап: ребенок знакомится со вкусами и текстурами. Малыш уже показывает желание есть, может открывать рот, пускать слюни и наклоняться вперед-назад? Начинает жевать и подносить руку ко рту, хватать предмет размером со свою ладошку? Значит, можно начинать! Физическая готовность есть — самый естественный и логичный показатель, что организм ребенка способен справиться с новым типом

питания. В конце этого этапа ребенок научится есть продукты из разных пищевых групп. Нужно постараться, чтобы малыш с интересом пробовал новые сочетания продуктов и не боялся экспериментировать.

8–10 месяцев — начало педагогического прикорма, когда мы даем ребенку микропорции разной «взрослой» еды. Самое время для постепенного формирования режима дня. В целом питание ребенка в этот период может выглядеть так: порция пюреобразного продукта три раза в день и небольшие перекусы из маминой тарелки. Постепенно малыш может пробовать продукты, которые способен держать в руке.

10–12 месяцев — активный переход к твердой пище. Скорее всего, к этому моменту у ребенка уже сформировались четкие предпочтения и он рад попробовать что-то новенькое. Пюреобразная пища постепенно заменяется текстурной. Хорошо, если на этом этапе у ребенка уже имеется четкое расписание: завтрак, обед, ужин и два-три перекуса. В этом случае он может присоединиться за столом к семье и чувствовать себя частью своей самой любимой компании.

Что произойдет после года? Основную часть необходимых питательных веществ и микроэлементов в этом возрасте ребенок должен получать из обычной «взрослой» пищи. Грудное молоко — отличное дополнение к рациону. И как уже упоминалось выше, ВОЗ рекомендует сохранять его до двух лет.

Первый продукт

Сколько же на эту тему мифов! Например, вы наверняка слышали, что «нельзя начинать прикорм с фруктов, иначе потом ребенок откажется есть пресные овощи и каши». Однако ни одно научное исследование это пока не подтвердило. Дети не станут сладкоежками, если первыми вы введете фрукты, и не откажутся от овощей, если вы начнете с каш.

Можно ориентироваться на консистенцию стула и начинать прикорм с тех продуктов, которые помогут его откорректировать и не усугубят ситуацию:

- **жидкий** — с рисовой или кукурузной каши;
- **нормальный** — с гречневой каши или овощного пюре;
- **запоры** — с овощей или фруктов.

Вначале каждый новый продукт следует вводить в течение трех дней. Чайной ложки в первый день достаточно, чтобы убедиться, что нет аллергической реакции. Нескольких ложек на следующий день хватит, чтобы понять, что пищеварительная система уже готова к усвоению продукта и нет пищевой чувствительности. На третий день можно не боясь давать столько, сколько малышу будет комфортно съесть, и не стоит затягивать с новым продуктом. По прошествии некоторого времени вводите новые продукты чаще — каждый день или через день.

Если ребенок отказывается от еды, ничего страшного. Ему нужно время, чтобы привыкнуть к отдельным текстурам. В норме малыш может согласиться на вторую ложку отдельного продукта только после того, как попробует его 15–20 раз. Особенно часто это происходит с мясными пюре — у них консистенция самая необычная. Главное —

не сводить питание к «любимым» и «одобренным» продуктам, а постоянно работать над расширением рациона.

Российская национальная программа по питанию детей до года (2019) включает следующие рекомендации по введению прикорма.

Среди первых **овощей** в рационе ребенка могут быть кабачки, цветная капуста или брокколи. Далее можно использовать комбинации из 3–4 овощей.

Фрукты можно давать в виде яблочного или грушевого пюре, традиционного для россиян.

Прикорм на основе **злаков** следует начинать с безглютеновой каши (рисовой, гречневой или кукурузной), в дальнейшем вводятся глютенсодержащие, а также каши из смеси нескольких круп. Каши могут быть молочными или безмолочными.

Среди продуктов, богатых **белком**, отмечены: мясное пюре из говядины, свинины, мяса кролика, кур, цыплят, индейки, конины, ягненка, а также куриные яйца. Рекомендуемые виды рыб: треска, лососевые, судак, дорада.

Творог и кисломолочные продукты, такие как йогурт, кефир, биолакт, могут появляться в детском рационе примерно с 8 месяцев.

В наиболее современных рекомендациях по прикорму от Американской педиатрической ассоциации (American Association of Pediatrics, AAP) также упоминаются бобовые и орехи. Бобовые можно начинать давать с чечевицы или небольших порций порисованного нута. Арахис начинают давать с микродоз в виде пасты или детских кукурузных палочек с арахисом.

На этапе прикорма не стоит бояться зелени — она помогает разнообразить вкусовой диапазон. Чем разнообразнее будет детский рацион в период 6–12 месяцев, тем ниже вероятность, что вы станете почетным родителем ребенка-малоежки. И российские, и американские рекомендации существенно видоизменились. Если раньше в подобных программах фигурировали сплошные ограничения, теперь акцент сделан на разнообразии рациона и осторожном введении потенциальных аллергенов (молочных продуктов, рыбы, яиц, арахиса, сои, пшеницы) вместе со всеми остальными продуктами.

В течение всего периода прикорма не стоит заменять грудное молоко или детскую смесь на воду и сок. Еще раз подчеркну, что с момента введения «человеческой пищи» нет никаких причин отказываться от грудного вскармливания: теперь новый рацион прекрасно дополняет все то полезное, что есть в грудном молоке. Если по каким-то причинам ребенок не получает грудное молоко, стоит дополнить рацион примерно 900 мл молочной смеси в день.

Вот еще несколько дополнений:

1. Не давайте в качестве прикорма злаковые продукты, разведенные в бутылочке, — малыш может подавиться.
2. Не давайте малышу мультизлаковую кашу до того, как он попробует каждый злак по отдельности, иначе в случае аллергической реакции вам будет трудно определить, какой продукт ее вызвал.
3. В качестве дополнения предлагайте ребенку немного воды в детском стаканчике или кружке-непроливайке (лучше максимально приближенной по форме к обычному стакану).
4. Обязательно помните о том, что все продукты должны быть тщательно приготовлены. Сырые продукты

вводятся небольшими порциями за общим столом и в качестве «пальчиковой» еды.

Готовить самой или покупать?

Нас, тревожных мам, безусловно, волнует вопрос, нужно ли готовить самой, или лучше покупать баночное пюре. Одна более опытная подруга говорит, что нужно обязательно готовить, поскольку у пюре из баночек «отсутствует тот самый вкус». Другая знакомая знает все о производителях детского питания и уверена, что готовое пюре — самое правильное решение. На самом же деле здесь также нет строгих ограничений: оба варианта подойдут, выбор зависит от ваших предпочтений и индивидуальных обстоятельств.

Если вы любите готовить и имеете доступ к качественным сезонным продуктам, вы можете делать домашнее пюре (из запеченных или приготовленных на пару овощей и фруктов) и использовать их, например, в качестве добавок к кашам. Баночное пюре незаменимо в путешествиях, а также в те сезоны, когда на прилавках в вашем регионе нет свежих фруктов и овощей. В любом случае помните, что продукция больших компаний — производителей детского питания — проходит очень тщательную проверку на предмет качества. И если вы обнаружили реакцию на самодельное пюре, возможно, стоит попробовать тот же продукт в виде пюре от знакомого вам производителя.

«Сыплет на все»

Нередко заботливая мама в период введения прикорма восклицает: «Сыплет на все!» — и с грустью исключает из рациона малыша многие продукты. Если вы заподозрили реакцию, в первую очередь определите, была ли она единичной, или ситуация ухудшается. Лишь в последнем случае стоит отправиться к врачу и выяснить, что стало триггером. Помните: еда не единственная и даже не самая частая причина аллергии. Желательно точно определить аллерген и оставить в рационе ребенка как можно больше продуктов.

Жизнь с аллергией — это не о тревожности, а о четком расписании, спокойствии и взвешенных решениях (*подробнее об этом см. «Диетические ограничения» на с. 161*).

Если в первые полгода жизни у ребенка не наблюдалось каких-либо реакций на пищу, то нет необходимости исключать потенциальные аллергены из рациона.

Чаще всего пищевая аллергия у малышей наблюдается на молоко и яйца, далее идут пшеница, ракообразные, рыба, моллюски, орехи, арахис, соя. Да-да, в этом списке нет привычных многим курицы, цитрусовых и продуктов красного цвета.

Позднее введение потенциальных аллергенов увеличивает риск формирования чувствительности к ним. Именно поэтому постепенно вводите их в меню ребенка и внимательно следите за реакцией.



«Пальчиковая» пища

Уже с 8 месяцев малыши могут пробовать более текстурные продукты. И чтобы поддержать интерес, важно наблюдать за своим ребенком и предлагать ему не только пюре, но и так называемую «пальчиковую» еду (от англ. *fingerfood*).

Ребенок в возрасте 7–9 месяцев, как правило, уже не давится пюреобразной пищей. Для него естественно поднимать двумя пальцами мелкие предметы и тянуть их в рот. С этих пор наступает время давать малышу в руку ложку и кусочки обычной еды (например, банана). Ваша задача — сделать так, чтобы он мог выбрать и съесть те продукты, которые подходят для его организма.

С этим периодом связана моя личная первая победа. Я как раз начала интересоваться темой семейного и детского питания, когда семимесячная дочь Молли отказалась есть пюрированную пищу. Я тогда впервые прочитала, что можно давать ребенку маленькие кусочки обычной «взрослой» еды. Это оказалось спасением. Выяснилось, что отказ ребенка от пюре — нормальное явление. В итоге мы давали Молли обычную кашу вместо растворимой, суп просто разминали вилкой, а не взбивали блендером.

«И почему иногда нам нужно особое разрешение, чтобы делать то, что естественно для наших детей?» — до сих пор думаю я.

Однако помните: так называемый педагогический прикорм не должен становиться обязательным для всех детей в 8 месяцев. Возможно, ваш ребенок, подобно Дане, всей

душой полюбит пюре, а от твердых продуктов будет отказываться — это тоже естественно. Действуйте постепенно, предлагайте малышу маленькие кусочки пищи, которую едите сами, и следите за его реакцией. Это могут быть помидоры черри, разрезанные пополам, фасоленки, киви, куриное филе, картофель, морковь, кусочки огурца, клубника, виноград, макароны, брокколи, яйцо, сыр (в том числе моцарелла), авокадо, малина, тыква, кукуруза.

Если ребенок подавился и при этом кашляет или выталкивает языком еду изо рта — это не значит, что он совсем не может есть твердую пищу. Это нормальные защитные рефлексы его организма. Не пугайтесь и в следующий раз просто дайте ребенку более мягкий кусочек пищи, возможно очистив его от кожуры. Не следует также оставлять наедине с едой детей младше 5 лет.

Интерес малыша к еде — это повод проверить, что лежит в вашей собственной тарелке, и по возможности пересмотреть свое меню (например, ограничить слишком соленые и острые продукты).

И уже сейчас старайтесь давать ребенку выбирать тот или иной продукт самостоятельно и есть вместе с ним (хотя бы раз в день).

В возрасте 10–14 месяцев ребенок будет постепенно переходить на общий стол, и в этот период он познакомится с самым важным — пищевыми привычками семьи. Ставьте на стол овощные блюда, бобовые, свежий хлеб, молочные продукты, исключите (хотя бы на время) острые соусы и попробуйте отказаться от колбас и сладостей промышленного производства.

Основное правило, которого стоит придерживаться: все, что есть на столе, можно пробовать.

Бессмысленно ожидать от ребенка спокойного отношения к еде, если до 2–3 лет он питается отдельно от семьи (ест паровые котлетки, пока родители разбирают пакеты из ближайшего фастфуд-ресторана). Даже если у ребенка аллергия, постарайтесь поддержать его и вместе с ним есть блюда, которые ему разрешены. Создавайте семейный рацион, а не «питание по предпочтениям».

Питание детей после года

Путеводитель по здоровому рациону, который мы рассмотрели выше, — это своего рода развернутый ответ на вопрос: «Что нужно есть ребенку?» Однако возникает еще один вопрос: «Сколько есть?» *Рекомендации по размеру порций и их количеству в день приведены в табл. 2.*

«Пять порций зерновых в день? — спрашивает меня напуганная мама. — Это же так много!» Да, мы привыкли бояться углеводов, поскольку считали, что от них полнеют. Несколько лет назад популярные диетологи советовали нам употреблять в пищу больше белка и меньше углеводов, чтобы похудеть. В реальности стоит ограничивать простые углеводы — сладости и конфеты, а вот от сложных отказываться нельзя. Да и пять порций зерновых вовсе не значит пять тарелок каши с верхом (см. примеры в табл. 2).

Еще один простой способ определять размер порции — с помощью кулачка или ладошки ребенка (для нарезных продуктов вроде сыра и хлеба). Конечно, этот ориентир менее точный, чем граммы и миллилитры, но зато универсальный и легкий в применении. Растет ребенок, растет и его кулачок — а следовательно, рекомендованная порция.

ТАБЛИЦА 2
Основные рекомендации по размеру порций
для детей от 1 года до 10 лет

Пищевая группа	Рекомендуемое количество порций в день	1–3 года Одна порция — это	4–6 лет Одна порция — это	7–10 лет Одна порция — это
Овощи, фрукты	5 и более	¼ чашки приготовленных, консервированных или размороженных ½ целого фрукта или овоща (80–90 г) ½ стакана 100%-ного сока (до 100 мл)	¼ чашки приготовленных, консервированных или размороженных 1 небольшой целый фрукт или овощ (120 г) ¾ стакана 100%-ного сока (120–170 мл)	½ чашки приготовленных, консервированных или размороженных 1 целый фрукт или овощ (160–180 г) 1 стакан 100%-ного сока (до 220 мл) 1–2 яйца
Белковые продукты (в приготовленном виде)	2	30 г мяса, рыбы, птицы, тофу ¼ чашки бобовых ½ яйца	30–60 г мяса, рыбы, птицы, тофу ½ чашки бобовых 1 яйцо	60–90 г мяса, рыбы, птицы, тофу ½ чашки бобовых 1–2 яйца

ТАБЛИЦА 2
Основные рекомендации по размеру порций
для детей от 1 года до 10 лет

Пищевая группа	Рекомендуемое количество порций в день	1–3 года Одна порция — это	4–6 лет Одна порция — это	7–10 лет Одна порция — это
Зерновые, картофель (в приготовленном виде)	4–5	1 ломтик хлеба ½ чашки крупы или пасты ¾ чашки хлопьев для завтрака ½ средней картофелины 4–6 крекеров	1½ ломтика хлеба ¾ чашки крупы или пасты 1 чашка хлопьев для завтрака 1 средняя картофелина 6–8 крекеров	2 ломтика хлеба 1 чашка крупы или пасты 1½ – 2 чашки хлопьев для завтрака 1–2 средних картофелины 8–10 крекеров
Молочные продукты или их альтернативы, обогащенные кальцием	2–3	100 мл молока (соевого молока) 15 г сыра 60 г йогурта 100 г творога	190 мл молока (соевого молока) 20 г сыра 80 г йогурта 120–150 г творога	220 мл молока (соевого молока) 25 г сыра 125 г йогурта 150–200 г творога

Британский фонд питания (British Nutrition Foundation) при составлении рациона ребенка 1–3 лет рекомендует придерживаться правила «5532»: 5 порций овощей и фруктов, 5 — зерновых продуктов, 3 — молочных, 2 — продуктов, богатых белком. Все может варьироваться, однако сам принцип запомнить довольно легко.

Хочу обратить ваше внимание на важные моменты. Во-первых, все вышеперечисленное — это именно рекомендации, а не нормы или стандарты. Во-вторых, они примерные, поскольку каждый человек и каждый ребенок индивидуален. В-третьих, они не высечены в камне и наверняка будут меняться со временем. Их назначение — служить лишь определенной точкой отсчета при анализе рациона вашего ребенка, но не следует делать поспешных выводов о том, что ребенок плохо ест, если он, например, не любит яйца или съедает за один раз не 100, а 150 г творога!

Помните: как правило, детские предпочтения очень изменчивы. Например, четырехлетний ребенок в какой-то период может съесть столько же, сколько взрослый. Проходит несколько дней — и он уже перехватывает всего пару ложек любимого блюда, торопясь выйти из-за стола и заняться своими делами, книжками и игрушками.

Еще один из «глобальных» вопросов, беспокоящих родителей: **«Как распределить приемы пищи в течение дня?»**

Режим питания очень важен, особенно для маленьких детей. После завершения грудного вскармливания питаться нужно примерно пять раз в день: три основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и один-два перекуса.

На **завтрак** следует есть сложные углеводы, которые дадут ребенку достаточно энергии для активного дня (каши, цельнозерновой хлеб); к ним можно добавить богатые белком продукты (яйца, йогурты, молоко, творог), а также овощи и фрукты. А вот с готовыми завтраками стоит быть осторожнее (выбирайте те, которые не содержат сахара).

На **обед** подойдет и привычный суп (если вы варите мясной, то рекомендую сливать первый бульон). Однако суп может не подойти детям-малоежкам, ведь даже если он «наваристый», из-за большого объема сидеть над ним приходится долго. Для детей, которые быстро становятся голодными, суп также не лучший выбор: съев 2–3 тарелки, они через полчаса опять могут попросить еду. Суп далеко не единственный из возможных вариантов обеда. Важно, чтобы прием пищи включал в себя продукты из белковой группы (мясо, рыба, бобовые), сложные углеводы и овощи. Булгур с авокадо и курицей или гречка с тунцом и кукурузой порадуют и насытят любого малыша.

Ужин по «продуктовому» наполнению практически не отличается от обеда. Но этот прием пищи очень важен во многом потому, что именно вечером за столом часто собирается вся семья. Атмосфера, в которой мы едим, не менее важна, чем то, что мы едим. За ужином вы можете показать детям, как положительно относиться к разнообразию продуктов, объяснить им правила поведения за столом, рассказать о семейных традициях и вместе придумать новые. У каждого члена семьи свои вкусы. Старайтесь организовывать стол так, чтобы у всех была возможность выбрать оптимальное сочетание продуктов для себя, в соответствии со своими вкусовыми предпочтениями. Хорошо, если на столе будут нарезанные свежие овощи. Гарниры также можно не раскладывать по тарелкам — поставьте большое блюдо в центре стола.

Перекусы должны быть полноценными приемами пищи и включать разные пищевые группы, а не только, например, яблоко или банан. В сочетании с орехами или хлопьями фрукты обеспечат детей большим запасом энергии. Желательно, чтобы перекус был сытным и легким одновременно.

Размер перекуса может варьироваться от двух до четырех порций («кулачков») ребенка, а конкретный состав зависит от вашего расписания и от того, что ел ребенок во время завтрака или обеда. Предлагайте ребенку то, что ему нравится. Отличные варианты: сыр с морковкой, нарезанные палочками овощи и небольшие порции сухофруктов, орехи и натуральный йогурт, смузи из нескольких компонентов, цельные хлопья с изюмом и молоком, попкорн без добавок с кефиром и дольки банана, хлебцы/хлеб с арахисовой пастой и яблоко. Обратите внимание, что все эти варианты состоят из нескольких ингредиентов.

Придумать перекусы, подходящие для ваших детей, вам поможет конструктор, приведенный на рис. 2 (см. с. 76).

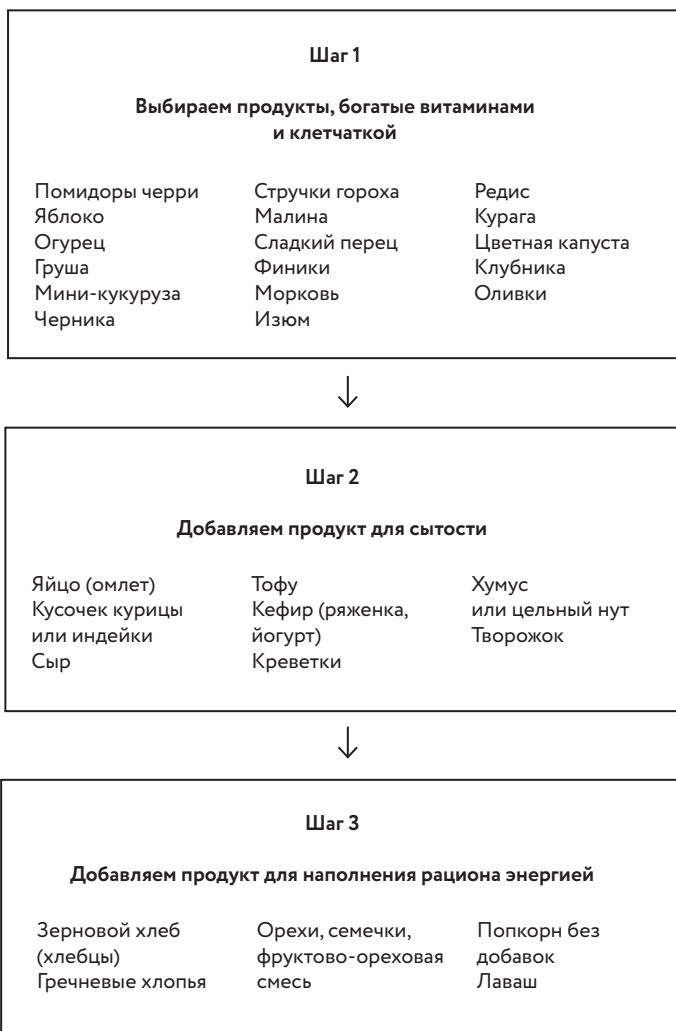
Пищевые добавки

В конце этой главы хочу коснуться такого важного и волнующего многих родителей вопроса, как дополнительный прием витаминов и минералов для «полноценности рациона».

«Какие витаминки попить для иммунитета?»

«В обычных продуктах нет ничего полезного».

РИСУНОК 2
Конструктор перекусов



«Что заказать для профилактики дефицита...»

«Сейчас на витаминный комплекс *** такие скидки!..»

Слыша подобные фразы от заботливых родителей, я призываю их обратиться к здравому смыслу: критически оценить ситуацию на рынке пищевых добавок и познакомиться с советами ведущих ассоциаций в сфере здравоохранения. «Лучше полноценного рациона, включающего в себя все пищевые группы, не может быть ничего» — таковы рекомендации ААР. Все элементы следует получать из еды.

Мы знакомы со словом «дефицит» со времен тотальной нехватки обычных продуктов. Дефицит микроэлементов у современных детей, живущих в больших городах, — большая редкость, о чем я уже упоминала в начале книги (см. «Главный страх родителя»).

Если рацион ребенка полноценный и ребенок не имеет проблем с пищеварением, вы можете быть уверены: он получает все необходимые элементы с пищей.

Почему не нужно принимать витамины для профилактики?

Во-первых, витаминно-минеральные добавки рассчитаны лишь на компенсацию реального дефицита, их избыток не поможет улучшить работу иммунной системы, как думают многие. Если давать их детям просто так, они могут не только «не сработать», но и нарушить работу некоторых систем организма.

Во-вторых, заменяя даже часть рациона пищевыми добавками, мы лишаем себя важнейших компонентов питания. Например, отказываясь от рыбы в пользу добавок омега-3, мы лишаемся белка, фосфора и других полезных компонентов, содержащихся в этом продукте.

Дополнительный прием конкретных микроэлементов необходим в двух случаях:

1. **При полном отсутствии этого элемента в рационе.** Для примера рассмотрим веганский рацион, полностью исключающий продукты животного происхождения (не только мясо и рыбу, но и сыр, молочные продукты, яйца). Продукты растительного происхождения не содержат витамина B₁₂, поэтому его обязательно нужно принимать в виде пищевых добавок. Врач также наверняка порекомендует принимать препараты железа, а еще есть бобовые, орехи, крупы — растительные источники этого минерала — вместе с овощами и фруктами, содержащими витамин С, чтобы улучшить его усвоение во время приема пищи. По тем же причинам могут назначить кальций, цинк и другие элементы — если будет опасность их дефицита.
2. **Для восполнения недостатка конкретного элемента при проявлении клинических симптомов дефицита** (подтвердить наличие дефицита поможет анализ крови, направление на который должен выдать врач).

Несбалансированное питание в сочетании с любыми БАДами не является залогом здоровья вашего ребенка!

Информацию о том, в каких продуктах содержатся необходимые для организма элементы, вы найдете в приложении Б.

Единственный витамин, недостаток которого невозможно восполнить с помощью сбалансированного рациона, — витамин D (это не касается малышей, находящихся на искусственном вскармливании, поскольку витамин D присутствует в составе смесей). Многие слышали, что этот витамин вырабатывается в организме при воздействии на кожу солнечного света. Однако UVB-излучение, ответственное за синтез витамина D, — это не любой солнечный свет. Во многих странах, расположенных выше 30–35 градусов северной широты (в том числе в России), зимой UVB = 0 даже в светлое время суток. Именно поэтому витамин D необходимо принимать дополнительно. Профилактическая дозировка для детей — 400–800 МЕ (европейско-американский стандарт). Союз педиатров России рекомендует давать 1000 МЕ детям до года и старше 3 лет и 1500 МЕ детям от года до 3 лет, а также всем детям старше 6 месяцев, живущим на европейском севере страны (*табл. 3*).

ТАБЛИЦА 3
Нормы употребления витамина D
(для профилактики дефицита)
по рекомендациям Союза педиатров России

Возраст	Профилактическая доза, МЕ в сутки	Профилактическая доза для европейского севера России, МЕ в сутки
1–6 месяцев	1000	1000
6–12 месяцев	1000	1500
1–3 года	1500	1500
3–18 лет	1000	1500

Если врач заметит у ребенка симптомы дефицита витамина D (наличие костных изменений), он, скорее всего, порекомендует сдать анализ крови (25(OH)D) и рассчитает индивидуальную дозировку. Если ребенок уже принимает этот витамин, то посоветует сменить препарат, выбрав другого производителя.

При этом с витамином D важно не переборщить! Согласно рекомендациям EFSA дозировка для детей до 10 лет не должна превышать 2000 МЕ в сутки, у взрослых и детей до 18 лет — 4000 МЕ в сутки.

Единственное место в книге, где написано про ограничения

Наверняка вы не раз видели списки продуктов, которые следует запретить или ограничить. Часто эти длинные перечни не имеют под собой никаких научных оснований. Здесь я хочу привести список продуктов, с которыми в соответствии с рекомендациями ведущих ассоциаций в сфере здравоохранения действительно стоит быть осторожными. Список короче, чем можно себе представить. Если у ребенка нет аллергии, ограничивать его рацион практически не нужно!

- **Соль.** Детям в возрасте от 1 года до 3 лет необходимо не более 2 г соли (0,8 г натрия) в день для того, чтобы снизить риски проблем со здоровьем в более позднем возрасте. Вместо соли для придания блюду аромата можно использовать травы и специи, лимонный сок и чеснок. Помните: ваши вкусовые рецепторы сильно отличаются от рецепторов ма-

ленького ребенка. Не думайте, что ему «пресно» и поэтому он отворачивается. И будьте осторожны с продуктами, которые уже содержат много соли (например, сыр и обработанные мясные продукты, нарезки и копчености).

- **Цельное молоко** нельзя давать детям до года. Пищеварительная система ребенка еще не готова к усвоению этого продукта и его употребление может привести к развитию железодефицитной анемии и другим серьезным последствиям.
- **Рисовые напитки** (рисовое молоко) не рекомендуется детям до 5 лет из-за возможной высокой концентрации мышьяка. Это не относится к рису и другим продуктам из него. На детское питание и развозные каши установлен контроль его содержания.
- **Сырые яйца и мясо**, а также непастеризованные молочные продукты. Их следует избегать, чтобы снизить риск отравления сальмонеллой, листерией и другими патогенными бактериями.
- **Мед** не рекомендуется детям до года из-за большого содержания простых сахаров. Всем детям также стоит быть аккуратнее со свежим медом «с пасеки» — из-за опасности заражения ботулизмом.
- **Акулу, марлина и рыбу-меч** не стоит давать малышам, поскольку мясо этих рыб может содержать критическое количество ртути. Ее меньше в более популярных типах морской рыбы — тунце, лососе и других жирных сортах, которые стоит включать в рацион до 1–2 раз в неделю.
- **Цельные орехи** опасно давать детям в возрасте до 5 лет из-за риска удушья (как, впрочем, и жевательные мармеладные мишки). Ореховую пасту или специальные кукурузные палочки с напылением арахиса можно предлагать в небольшом количестве уже с момента введения прикорма, убедившись, что у ребенка нет аллергии на орехи.

- **Низкокалорийные продукты.** Большинство малышей не нуждаются в «низкокалорийных» или «обезжиренных» продуктах, потому что в этом возрасте им требуется много энергии для роста и физической активности.
- **Лесные грибы** нельзя считать важным элементом питания ребенка. Промышленно выращенные грибы, такие как шампиньоны и вёшенки, можно вводить в небольшом количестве уже после 11–12 месяцев, следя за тем, как они усваиваются.
- **Сладкие и энергетические газированные напитки,** о которых мы говорили в предыдущей главе, могут привести к повреждению зубной эмали, а также к повышению избирательности в еде и другим неприятным последствиям. ■

ГЛАВА 5

НЕДОЕДАНИЕ И ПЕРЕЕДАНИЕ

Дети — интуитивные едоки, но, если их питание не было гармоничным и полноценным, им будет сложно самим сориентироваться во всем пищевом разнообразии. Всё же вы их направляете и задаете основной тон их рациону. Здесь проходят границы ответственности: родитель предоставляет ребенку «ассортимент» продуктов на выбор, а ребенок решает, что конкретно он будет есть.

Родители шестилетнего Томаса были уверены, что с рационом у их сына все в порядке. Сомнения закрались, когда педиатр сказал, что мальчик растет вверх, но его вес остается прежним и потому следует обратить внимание на питание ребенка.

— Что не так с его рационом? — спрашивает мама Томаса.

— Давайте составим дневник питания, — предлагаю я.

— Зачем он нужен? — интересуется папа. Он счи-

тает, что это лишние сложности, и не хочет так сильно «заморачиваться».

— Дневник питания — это временная мера. Помогает оценить, чего не хватает в рационе ребенка, позволяет скорректировать меню так, чтобы в нем присутствовали все важные элементы в нужном объеме, а также избежать анализов и перестать беспокоиться понапрасну.

Я показала родителям Томаса путеводитель по здоровому рациону (см. рис. 1 на с. 34) объяснила, что такие пищевые группы и сколько продуктов из каждой группы должно присутствовать в рационе мальчика в течение дня (об этом вы уже знаете из предыдущих глав).

Через неделю я получила дневник трехдневного питания Тома. Вот так выглядел один из этих дней.

Блюдо	Размер порции	Количество порций
Каша на молоке	½ чашки, 100 мл	1 (зерновые) ½ (молочные продукты)
Банан	½	1 (фрукты)
Ванильный йогурт	80 г	1 (молочные продукты)
Ягоды	⅓ чашки	1 (фрукты)
Цельнозерновые макароны с томатной пастой	⅓ тарелки	1 (зерновые)
Сыр	2 ломтика (30 г)	1½ (молочные продукты)
Брокколи	3–4 соцветия	1 (овощи)

Блюдо	Размер порции	Количество порций
Ржаные хлебцы	3 шт.	1 (зерновые)
Хумус	2 ст. л.	1 (белок)
Шоколадный батончик	1 шт.	1 (сладкое)
Курица Запеченный картофель с кожурой	С кулачок 1 шт.	1 (белок) 1 (картофель)
Морковка и огурец	По 1 шт.	2 (овощи)
Всего		5 — овощи/ фрукты 4 — зерновые/ картофель 2 — белок 3 — молочные продукты 1 — сладкое/ полуфабрикаты

Посчитав количество порций продуктов из разных пищевых групп, мы можем оценить, насколько полноценным является рацион ребенка. Чем дольше мы ведем такой дневник, тем точнее будет оценка, ведь предпочтения вашего сына или дочери могут меняться изо дня в день даже в течение одной недели. Присланный родителями Томаса рацион я одобрила. Да-да, несмотря на шоколадный батончик! Ведь прогресс был налицо. Все же самые скептически настроенные родители часто оказываются очень ответственными, когда дело касается оправданных рекомендаций.

Два инструмента помогают нам понять, есть ли у ребенка проблемы с питанием, и, если они имеются, объясняют, что с этим можно сделать. Первый — педиатрические таблицы роста и веса, которыми и воспользовался педиатр Томаса, второй — пищевой дневник, составленный родителями мальчика. Педиатрические таблицы можно найти и скачать по ссылке <https://www.who.int/childgrowth/standards/ru/>: там есть таблицы для мальчиков и девочек от рождения до 6 месяцев, от 6 месяцев до 2 лет, от 2 до 5 лет и от 5 до 18 лет, а также для недоношенных детей. Лучше всего, если рост и вес ребенка проверит педиатр. Кроме того, можно воспользоваться приложением для построения кривых роста и веса, например Growth Child CDCWHO Percentile.

Перемены в отношении ребенка к еде, ее количеству или отдельным продуктам могут быть связаны с новой ступенью взросления, например резким скачком роста, увеличением уровня физической активности или новым этапом психоэмоционального развития. Ребенок может временно потерять интерес к еде и заниматься исследованием остального мира. В этом случае вес какое-то время может стоять на месте, и это вариант нормы. Педиатрические таблицы помогают увидеть динамику изменений роста и веса именно вашего ребенка (а не в сравнении с другими детьми) и понять, действительно ли имеется повод для волнений.

Если кривая веса идет вверх быстрее кривой роста, это может говорить о том, что ребенок переедает, — в совокупности с перечисленными ниже признаками:

- ребенок ест полноценно 5–6 раз в день и не наедается, находится в перманентном поиске вкусняшек (его внимание постоянно сосредоточено на еде);
- в детском рационе ежедневно присутствуют продукты или напитки с сахаром, и он просит давать их ему вместо/после каждого приема пищи;
- ребенок ест очень быстро и во время каждого приема пищи просит добавку;
- ребенок быстро устает, при минимальной нагрузке краснеет, потеет, у него появляется одышка.

Если кривая веса стоит на месте, в то время как кривая роста продолжает идти вверх, это может говорить о том, что ребенок недоедает, — **в совокупности с перечисленными ниже признаками:**

- ребенок ест меньше трех раз в день, и его приходится принуждать к каждому приему пищи;
- ребенок предпочитает фастфуд или сладкую еду;
- ребенок соглашается есть всего несколько продуктов: только ягоды, или один вид творожка, или один фрукт, или только макароны, а иногда и просто продукты одного конкретного цвета;
- ребенок пассивный, тихий или, наоборот, чрезмерно активный;
- ребенок совсем не интересуется едой.

Если вы подозреваете, что проблемы с весом действительно есть, обратитесь к врачу, чтобы исключить возможные сопутствующие заболевания. Резкий набор или остановка прибавки веса могут свидетельствовать о развитии серьезных патологий.

Обратите, пожалуйста, внимание также на то, что ребенок-малоежка необязательно должен быть худым. Бывает и наоборот: рацион ребенка не разнообразен, он отказывается от продуктов с высокой пищевой ценностью, предпочитая им фастфуд и сладости, калорийные, но с низким содержанием необходимых элементов. В результате вес ребенка будет расти, а организм испытывать дефицит питательных веществ. Таких детей мы тоже называем малоежками, несмотря на их полноту.

Что можно сделать, если ребенок недоедает и в его рационе не хватает важных продуктов?

Прежде всего запаситесь терпением. Не нужно рассчитывать на то, что вам удастся исправить ситуацию одним взмахом волшебной палочки. Регулярно предлагайте ребенку здоровую пищу: десять раз откажется — на одиннадцатый съест все до крошки.

Дети часто не любят смеси, поэтому, если ребенок отказывается от салата и рагу, попробуйте дать ему продукты, входящие в их состав, по отдельности.

Вооружитесь интересной посудой, которую можно обсуждать и рассматривать. Например, для сервировки закусок отлично подойдут цветные стаканчики. Я точно знаю, что некоторым родителям помогли специальные тарелки с отделениями для разных пищевых групп: для зерновых и овощей — отделения чуть больше, для фруктов и белко-

вых продуктов — чуть меньше. Рядом с тарелкой хорошо поставить стакан молочного продукта.

Позаботьтесь о том, чтобы тарелка с едой нравилась ребенку. Детям по душе абсолютно разные текстуры и формы продуктов. Но старайтесь не доводить до крайностей, ежедневно вырезая машинки из яичницы и выпекая оладушки в форме цветочков. Обидно, когда дети отказываются есть блин только потому, что он круглый, а не в форме единорога.

Детям постарше можно рассказать сказку:

Многие этого не знают, но мы до сих пор очень похожи на людей, живших много-много тысяч лет назад. В те времена опасности подстерегали человека на каждом шагу. Мама собирали продукты прямо в лесу — ягоды, плоды, корешки, травы, орехи и разные колоски — и обучали этому своих маленьких детей. Те продукты, которые были безопасны, мама поднимала и ела сама, показывая своему ребенку, что они съедобны и безопасны. Дети запоминали эти важные уроки и, когда отправлялись за пропитанием уже без взрослых, не пробовали то, что им незнакомо, ведь это могло оказаться опасным для жизни.

Похожие чувства мы испытываем и сегодня. Мы с осторожностью относимся к новым для себя продуктам, даже когда видим, что окружающие их едят. К тому же представители разных народов имеют разные пищевые предпочтения и традиции. Одни едят лягушек и гусениц, а другим это кажется странным и даже опасным, ведь наши мамы не кормили ими нас в детстве.

Такие истории помогают ребенку осознать, что его реакция нормальная и вы его не осуждаете и принимаете его выбор.

Если ребенок ходит в сад, попросите воспитателя посадить за один стол с вашим малоежкой малыша, который любит есть и овощи, и фрукты, и супы. Или, возможно, сын вашей подруги никогда не отказывается от новой еды? Съездите к ним в гости или пригласите к себе и приготовьте вместе несколько любимых блюд каждого ребенка. Помните: дети любят подражать другим детям! Такой подход будет действеннее, чем упреки: «Вон Миша, твой друг, все ест, а ты?»

Начните советоваться с ребенком, когда готовите: детям нравится, когда им доверяют, а не когда указывают на недостатки, сравнивая со сверстниками.

Если ребенок совсем маленький, покажите ему меню с картинками. Уточните, что он уже ел сегодня, что ему понравилось и что он планирует еще попробовать из изображенного на картинках.

Чаще рассказывайте о том, как сами принимаете решения в отношении еды: «Тебе совсем ничего не понравилось сегодня? Знаешь, я всегда стараюсь попробовать новое! Иначе как я узнаю, что это вкусно? Иногда я пробую раз, пробую два — и мне не нравится. А на третий раз уже нравится. У тебя так бывало?»

Если ребенок не хочет пробовать, не настаивайте на этом, лучше предложите ребенку что-то сделать с едой. Здесь действует принцип «Играй — пробуй — ешь»! Сначала малыш может проигнорировать еду, потом согласится с ней поиграть, потом, возможно, облизнет, затем пожует и выплюнет, а в следующий раз наконец съест. Ребенку постарше можно сказать: «Если тебе ничего не хочется пробовать, давай в следующий раз ты поможешь порезать нам яблоки для перекуса?»

Не пренебрегайте важностью различных текстур и альтернативными способами приготовления пищи.

В течение долгого времени я думала, что Даня никогда не начнет есть фрукты, а Молли всегда будет морщиться при виде брокколи.

Оказалось, что Даня просто больше любит овощи, а фруктовый рацион расширяет медленно и с осторожностью. С брокколи в первую очередь была не права я, а не Молли, которая воротила от нее нос: мне казалось, что капуста должна «таять во рту», и поэтому я варила ее до изнеможения. Дочке же гораздо больше пришлось по душе приготовленные на пару маленькие хрустящие соцветия, которые затем стали ее любимым лакомством! Ей просто требовалась другая текстура.

Первый шаг

Очень важно прежде всего установить режим дня (о значимости режима мы уже говорили, обсуждая прикорм). Именно с этого начинается работа практически со всеми малоежками и переedayками. Проблемы с питанием и отсутствием режима идут рука об руку.

«Если бы все было так просто!» — скажете вы и будете правы. Составить расписание легко, но как регулярно его придерживаться? Ведь у ребенка на этот счет свое «профессиональное» мнение. Часто малыш вместо еды предпочитает покричать. Или засыпает прямо во время

игры, не дожидаясь приема пищи. Иногда он просыпается ночью голодным, ест и отказывается от завтрака утром. Мой старший сын Даниил периодически просыпался ночью и не мог уснуть. Это приводило к тому, что наш график приема пищи постоянно сбивался. Утренняя каша съедалась посреди ночи, и в итоге я не знала, за что хвататься и как строить новый день.

В такой ситуации следуйте простому правилу: один раз что-то может пойти не так, но дальше важно стараться продолжать действовать по расписанию.

Отклонения от режима, спонтанные перекусы, отсутствие графика — это дополнительная работа для родителя, которому приходится подстраиваться под непредсказуемое поведение малыша.

Каждый прием пищи должен отвечать на уже проявившееся чувство голода ребенка и одновременно в полной мере его удовлетворять.

Бывает, что ребенок не съедает и половины порции во время обеда, зато просит добавки на полдник (думаю, с такой ситуацией хотя бы раз сталкивался каждый родитель). Это нормально — такой подход не нарушит ваше расписание и даст возможность ребенку самостоятельно регулировать объем съедаемого с раннего возраста.

Что можно сделать, если ребенок переедает?

Как уже упоминалось выше, переедание часто идет рука об руку с недоеданием: ребенок увлекается сладостями и фастфудом, заменяя ими полезные, здоровые продукты. Именно поэтому многие рекомендации, относящиеся к малоежкам, можно и нужно использовать в отношении переедаек.

Я всегда советую обратить пристальное внимание на завтраки. Согласно исследованиям, неполноценный завтрак способен привести к перееданию по вечерам и, соответственно, набору лишнего веса. Как показывает практика, можно оставить дневной рацион прежним, скорректировав только завтраки и добавив пару здоровых перекусов, и ситуация коренным образом изменится.

Недавно я работала с семьей, где ребенок сильно переедал. Притом что рацион у семьи в целом неплохой — разнообразный и включающий большое количество овощей, — у мальчика были серьезные проблемы с весом. К этому привели типичные ошибки в распределении приемов пищи: легкий завтрак (ведь некогда!), средний обед (на бегу, впопыхах), пара сладких перекусов в течение дня (потому что мальчику было удобно их купить или взять с собой) и очень-очень сытный и объемный ужин (накапливаются усталость и голод), чай с кексом и еще несколько перекусов прямо перед сном.

Я рекомендовала родителям позаботиться о полноценном семейном завтраке, а также пересмо-

треть содержание перекусов: вместе с сыном подобрать здоровую альтернативу сладостям, к которым он так привык. Кроме того, мальчика записали в секцию карате, и он стал намного увереннее чувствовать себя в общении со сверстниками. Спорт вообще очень дисциплинирует. И кстати, детям-спортсменам проще объяснить, почему нужно питаться сбалансированно. *Подробнее об особенностях их рациона см. «Питание детей-спортсменов» на с. 158.*

Ест быстро или медленно?

Еще одна проблема, связанная не с продуктами, а, скорее, с поведением за столом, — это скорость потребления пищи. Что делать, если ребенок ест слишком быстро или медленно? Ситуацию можно изменить, но здесь также важно действовать постепенно.

Если ребенок торопится, не устраивайте приемы пищи в условиях цейтнота и напоминайте ему, что спешить некуда. Утром можно, например, встать немного пораньше: поверьте, это того стоит.

Попросите его попробовать есть не ведущей рукой (правшу — левой, левшу — правой). Как можно раньше начинайте приучать торопыжку есть с ножом и вилкой (так едят дети в Швеции с самого раннего возраста) или палочками (как едят дети в Японии) — это поможет ему не только есть размереннее, но и улучшит его пищеварение. Очень важно также следить за тем, чтобы ребенок пил воду. Ну и конечно, не торопитесь и не ешьте на бегу сами.

Если ребенок ест медленно, прежде всего скорректируйте его расписание. Если прием пищи превращается в долгие «раскопки» еды, то, как мы уже обсудили выше, согласуйте с ребенком блюда, которые он станет есть с удовольствием. Постарайтесь не срывать на него, если у вас по какой-то причине не получается покормить его быстро, а времени совсем нет. В такой ситуации можно заранее часть завтрака приготовить так, чтобы его можно было съесть в дороге.

И помните: есть медленно — это вообще-то хорошая привычка! Возможно, сейчас вам кажется, что медлительность ребенка рушит ваши планы и только мешает, ведь в нашем детстве нас хвалили и называли «молодцами», когда мы и дома, и в садике, и в школе первыми выходили из-за стола. Однако сегодня более актуален другой подход: «дольше жуешь — дольше живешь». И поверьте, следование ему пригодится вашему ребенку в нашем суетливом мире с его безумным темпом.

В конце этой главы я хочу привести **несколько основополагающих правил, касающихся поведения за столом**, которые необходимо соблюдать, если у вашего ребенка есть вышеперечисленные проблемы с питанием (или если вы не хотите, чтобы они возникли).

1. **Пересмотрите известное выражение: «Когда я ем, я глух и нем».** Собраться за обеденным столом — прекрасный повод побыть вместе. Это также возможность показать, что можно есть и как получить удовольствие от общения друг с другом. Даже если с ребенком обедает, например, только мама, она может обсудить с ним и блюдо, и события, произошедшие за день. Но если вы знаете, что ребенок может поперхнуться или ест неаккуратно, позвольте ему сосредоточиться на процессе еды, а разговор отложите. Помните: сейчас каждая минута общения с ребенком бесценна!

2. **Не ругайтесь за столом.** Старайтесь обходить темы, которые вызывают у членов семьи волнение, раздражение (например, невыполненное домашнее задание). Ведь именно излишне эмоциональные обсуждения могут привести к тому, что ребенок захочет есть в одиночестве, когда никто не видит, и преимущественно сладкие и другие бесполезные продукты, дарящие ощущение комфорта.
3. **Не заставляйте доедать!** Мы разучились уважать чувство насыщения. Если вам кажется, что ребенок голоден, но при этом отвлекается от еды и хочет переключиться на игры, попросите его отнести тарелку с едой к раковине: «Если ты закончил кушать, можешь убрать свою тарелку». Обычно это предложение заставляет ребенка задуматься о собственных ощущениях, и, если он все-таки не наелся, он предпочтет остаться за столом.
4. **«Плачет, значит, голодный».** Следование этому принципу может стать первопричиной потребности «заесть» стресс во взрослой жизни. Так что подумайте дважды, прежде чем предлагать плачущему/грустному ребенку конфетку или даже тарелку супа.
5. **Нельзя осуждать ребенка и смеяться над его внешностью,** произнося фразы типа «Смотри, какой худой, одни кости. Ешь давай!» или «Куда тебе еще одну котлету? Скоро ни в одно платье не влезешь!». Это тот самый случай, когда незначительные, по мнению родителя, слова могут по-настоящему ранить. Подобные брошенные вскользь фразы способны повлечь за собой очень серьезные последствия, о чем родитель вряд ли задумывается в тот момент, когда их произносит.
6. **Не нужно наказывать отсутствием еды** или десерта за невыполненное задание или, наоборот, поощрять едой. Еда — это не инструмент для контроля, еда — это то, что дает нам возможность жить и функционировать.

7. **Не стоит также негативно отзываться о продуктах** («конфеты — это гадость»), тем самым вызывая у ребенка чувство вины. Всегда можно найти способ по-другому рассказать о достоинствах одних продуктов и недостатках других. Для этого можно использовать игры, раскраски и книжки с изображениями еды.
8. **Телефоны (и другие гаджеты) за столом — не лучшая идея.** Но это ваш выбор, и вы транслируете его в семью. Мой совет: если что-то срочное, выйдите из-за стола, проверьте новости в телефоне и вернитесь. Хотя бы пока едите в присутствии детей.

Если ребенок не любит овощи

Думаю, нет нужды подробно рассказывать о пользе овощей. Как мы уже обсудили выше, это основа здорового рациона, и каждый день необходимо съедать пять порций овощей и фруктов. Однако известно, что дети (да и многие взрослые), привыкая делить продукты на «вкусные» и «полезные», нередко относят овощи ко второй категории. Находя их скучными и пресными, они не съедают дневную норму.

Чтобы решить эту проблему, я придумала упражнение «Овощная тарелка», которое оказалось очень эффективным. Простая тарелка с нарезанными овощами поможет приучить детей (и себя) есть больше полезных продуктов, причем с удовольствием, наслаждаясь вкусовым, цветовым и текстурным разнообразием еды. Овощная тарелка может стоять на столе во время основного приема пищи или стать перекусом: нарежьте овощи, выложите их на тарелку и предложите ребенку выбрать с нее то, что хочется, от 30 минут до часа.

Схема подключения новых продуктов

В первый день принесите ребенку тарелку только с теми овощами/продуктами, которые он точно съест.

На второй день добавьте к тому же набору овощ, который он ест время от времени с переменным успехом.

Съел? Отлично! Не съел? Попробуйте другой овощ на следующий день.

Когда вы приносите тарелку, важно обеспечить ребенку свободный выбор — не сидеть над ним и не контролировать его: съел ли, попробовал ли? Вы просто ставите тарелку на стол и уходите, оставив ребенка наедине с ней на 30 минут — час. Детей до 5 лет следует оставлять в поле зрения из соображений безопасности.

Через некоторое время просто уберите тарелку вне зависимости от того, что на ней осталось.

Что именно положить в тарелку?

Главное — позаботиться о цветовом, вкусовом и текстурном разнообразии продуктов. Вообще, такое разнообразие — необходимое условие детского рациона. Обеспечивая его, можно практически не думать о том, все ли витамины и минералы получает ребенок. Для усвоения многих микроэлементов необходимы жирные кислоты, поэтому добавляйте к овощам небольшое количество жиров: сыр, орехи и семечки, хумус или натуральный йогурт (в него хорошо макать овощи). Если вы хотите научить ребенка есть приготовленные овощи, припустите на пару или поджарьте на гриле те из них, которые он с удовольствием ест в свежем виде. Добавьте к ним ягоды или фрукты (особенно если дети не хотят их пробовать).

Предлагая тарелку малышу до 5 лет, обязательно разрежьте пополам помидоры черри, оливки, редис, фенхель и другие круглые овощи, фрукты и ягоды из соображений безопасности.

Однажды я проводила флешмоб, и примерами своих овощных тарелок в Сети поделились более 200 родителей! Многие мамы писали, что наравне с детьми к упражнению присоединились мужья, и в итоге дети еще охотнее пробовали новые продукты. Кто-то с помощью тарелки приучал детей не только к овощам, но и к сухофруктам, зелени, сыру, хлопьям без сахара — ко всему, от чего по тем или иным причинам они отказывались раньше. Все отметили, что такая тарелка — это быстро, удобно и на 100% полезно.

Если в упражнении участвуют несколько детей, это также отличный инструмент для обучения коммуникативным навыкам. Я сама готовила для Дани с Молли одну тарелку на двоих либо давала каждому свою. В обоих случаях они начинали договариваться и меняться: Молли больше любит цветную капусту, а Даня — сладкий перец. А еще Даня охотно пробует новые продукты и делится своими впечатлениями, после чего уже пробует осторожная Молли. Именно так она стала есть оливки. А вот огурцы любят оба, и я всегда говорю: «Если вам не хватит, я нарежу еще», чтобы они не торопились и не пытались опередить друг друга.

Такая тарелка позволит легко съесть рекомендуемые пять порций овощей в день и поможет сформировать у ребенка замечательную «овощ-

ную» привычку. По свидетельствам многих родителей, именно тарелка помогла им научить детей спокойно относиться к овощам и самим перестать переживать по этому поводу. Нет времени готовить овощную тарелку в течение рабочей недели? Можете делать это в выходные дни или во время отпуска.

Как только овощи становятся главной частью вашего холодильника, отношение к ним как к лекарству пропадает. Возникает желание экспериментировать! А уж эксперименты дети любят! ■

ГЛАВА 6

О СЛАДКОМ И САХАРЕ

Самый частый вопрос, который родители задают мне в надежде, что я смогу ответить быстро: «Ребенок ничего не ест, кроме сладкого. Что мне делать?» Я всегда задаю встречный вопрос: «А кто ребенку это сладкое покупает?» И родители задумываются. Именно в этот момент они понимают, как надо поступить в первую очередь, чтобы решить проблему со сладким: научиться его не покупать. Сахар — это не только привычный нам белый песок, но также сиропы, мед, фруктоза, нектары, подсластители. Если количество добавленного сахара не превышает 5–10% энергии, получаемой со всей съеденной ребенком за день пищей, повода для беспокойства нет (*подробнее см. в приложении Г*)! К серьезным неприятностям (среди которых проблемы с зубами у детей и взрослых) может привести систематическое чрезмерное употребление продуктов, содержащих добавленный сахар. К добавленному мы не относим тот сахар, который естественным образом содержится в молочных продуктах, овощах, фруктах, — он важная составляющая здорового рациона. (*Рекомендуемые нормы употребления добавленного сахара*

и количество сахара в продуктах приведены в табл. 4 и 5.)

Плохая новость состоит в том, что согласно Национальному исследованию питания (NDNS) в среднем дети съедают в два-три раза больше добавленного сахара, чем рекомендует ВОЗ.

Согласно европейским стандартам, информация о содержании добавленного сахара в продукте должна указываться на упаковке. В России контролировать количество добавленного сахара чуть сложнее: немногие производители приводят на этикетке эти данные. Однако наличие сахара в составе детского питания, причем в любом количестве и под любым названием (*призываю вас обратиться к приложению Д*), однозначно должно вас насторожить.

Чаще всего сладкое и другие вкусности едят либо вместо нормальной еды, либо сразу после. Десерты скорее привычка и устоявшаяся норма. Станут ли они традицией в вашей семье — решать только вам. Если вы, родители, привыкли пить чай со сладким после ужина, то и ваши дети будут делать так же.

Сладким нередко награждают детей за хорошее поведение, за сделанное домашнее задание. Сладостью можно успокоить самого грустного малыша на свете! Но особенно часто сладкое становится наградой за съеденное основное блюдо. Именно такой подход приводит к тому, что ребенок начинает делить еду на вкусную и невкусную, на полезную и вредную, чего, как мы выяснили ранее, надо стараться избегать.



ТАБЛИЦА 4
Нормы употребления сахара¹

Возраст	Рекомендуемая норма употребления добавленного сахара в сутки
До 2 лет	Рекомендуется не включать в рацион продукты с добавленным сахаром
2 года	Не более 13 г
3 года	Не более 15 г
4–6 лет	Не более 19 г
7–10 лет	Не более 24 г
10–18 лет (и взрослые)	Не более 30 г

ТАБЛИЦА 5
Содержание сахара в различных продуктах

Продукт	Содержание сахара
1 чайная ложка меда или сиропа	Соответствует 1 чайной ложке белого сахара, или 4–5 г
Кока-кола, 250 мл	25 г
Ароматизированный питьевой йогурт, 250 мл	24 г
Сухой завтрак (шоколадные шарики), 50 г	10 г
Шоколад молочный, 100 г	52 г
Порция пломбира	16 г
Глазированный сырок, 30 г	9 г
Столовая ложка кетчупа	12 г
Кусочек батона	2 г

¹ ААР не рекомендуют включать сахар в рацион детей до 2 лет, SACN (Scientific Advisory Committee of Nutrition, Научно-консультативный комитет по вопросам питания) — до 4 лет.

Как уменьшить тягу к сладкому

Начните постепенно снижать количество сахара в течение дня. Мы обычно думаем, что сахар — это тот белый песок, который добавляется в чай и каши. В привычном понимании сладости — это шоколад, торты, конфеты и другие кондитерские изделия. Однако в современной гастрономии сахар встречается и в несладкой еде: соусах, хлебе, кисломолочных продуктах, полуфабрикатах, колбасах и соках. Я советую изучить этикетки всех продуктов, которые ест ваш ребенок. Проверьте на содержание сахара любимые мюсли, фруктовые йогурты, кетчуп и соусы, «низкокалорийное» и «детское» печенье. Постарайтесь найти им менее сладкие аналоги или вовсе убрать их из рациона.

Хорошая идея — не запретить вкусняшки «раз и навсегда», а перестать покупать сладкое впрок мешками, хранить «в секрете» от детей на верхних полках.

Сладости можно и нужно готовить самостоятельно, желательно вместе с детьми. Можно частично использовать цельнозерновую муку, включать в качестве подсластителей финики и фрукты. Полезная домашняя выпечка всегда к месту.

Следите, чтобы меню ребенка было полноценным (см. *«Путеводитель по здоровому рациону»* на с. 31). Оздоровите ежедневный рацион: включите в него больше овощей и медленных углеводов (основных источников глюкозы).

Сахар стимулирует выброс дофамина (гормона удовольствия) — именно поэтому мы так легко привыкаем к сладкому. Но выработке дофамина способствует также разнообразие вкусовых ощущений, текстур, запахов и даже предвкушение приема пищи. Так что не бойтесь

экспериментировать, пробуйте новые полезные продукты, ищите вместе с ребенком рецепты здоровых блюд, отправляйтесь в кафе и рестораны, которые раньше не посещали, в поисках новых сочетаний продуктов.

Дети с помощью сладкого нередко заедают стресс (который может появиться по разным причинам, в том числе если малыша несколько раз задевают или обижают в течение дня). В этом случае вам нужно узнать, что именно его расстроило, и помочь ему решить проблему.

Следите за тем, чтобы ваш ребенок был активен. Прогулки и физические нагрузки помогут снизить уровень стресса и отвлечь ребенка от сладкой еды.

Нередко дети тянутся к сладкому просто потому, что скучают.

«Ску-у-учно», — говорит Молли и открывает холодильник. Для меня это сигнал — пора срочно научить девочку чему-то новому! «Молли, пойдем откроем набор для изготовления бус, который тебе подарили на день рождения?» Мы бежим в ее комнату, включаем аудиосказку и начинаем монотонно нанизывать бусины на леску. Пять минут — и я могу вернуться к своим делам.

Научите ребенка занимать себя! Когда нам скучно, мозг любыми способами стремится заполучить информацию для обработки. Чтобы загрузить его, например, обработкой сигналов желудка или просмотром телевизора, требуется минимум усилий. Мозг занят, но ему при этом не нужно ничего решать, а телу — напрягаться: холодильник открыт, полки исследованы, и вожаденная пачка

со сладким или соленым содержимым уже шуршит в маленьких ручках. Дети, не умеющие регулировать свои желания и свое расписание, намного быстрее взрослых подсаживают мозг на такую псевдозанятость, как постоянное пережевывание пищи.

Но вы вполне можете стимулировать детскую нервную систему более мягким способом. Вместо десерта предложите ребенку интересное занятие. Поиграйте всей семьей в настольную игру, постройте домик из одеял или проведите «диванный вечер» с обнимашками (если вопрос о десерте встал во время ужина).

Вспомните, что вы сами любили делать в детстве. Разные виды моторики: мелкая (вязание, шитье, рисование, раскрашивание, лего, пазлы) и крупная (игра в мяч, строительство дома из одеял, башен из кубиков и даже простые игры в куклы) — не только развлекут ребенка, но и помогут ему обрести новые навыки. Безусловно, поначалу потребуются ваше присутствие, но дети охотно впитывают знания и со временем станут занимать себя самостоятельно. А там им уже будет не до конфет!

Необходимости полностью исключать сахар из детского рациона нет. Вы можете готовить сладкие блюда вместе с детьми или, например, покупать интересный, понравившийся вам качественный десерт в кафе, на прогулке, в парке (не регулярно, а по случаю). Совсем не обязательно брать дополнительную коробку с собой, даже если десерт оказался особенно вкусным. Сладкое можно есть тогда, когда его по-настоящему захотелось, когда все выбрали для этого подходящий момент и разделили радость от совместного времяпрепровождения!

В Швеции есть традиция *lördagsgodis* (лёрдагсгудис), или «субботних сладостей»: родители дают детям несколько

монеток. Обычно денег хватает, чтобы купить несколько разных конфеток в отделе развесных сладостей. Привыкшие к такой регулярной традиции, дети не набивают карманы карамельками, зато пребывают в приятном предвкушении, осознавая, что скоро попробуют самостоятельно выбранные сладости с забавными вкусами — тянучие карамельки или кисло-сладкие мармеладные «червячки».

Дети, у которых спокойные отношения со сладким, могут легко не доесть десерт, если он им не понравился или порция оказалась слишком большой. Здорово, когда ребенок сам способен понять, когда хочет сладкого, а когда — просто поесть.

Насколько быстро получится справиться с тягой к сладкому? Точных сроков назвать нельзя, да и каждый ребенок индивидуален. Однако, используя правильную тактику и выделив достаточное количество времени на занятия с ребенком, приготовление пищи и совместный досуг, вы уже через 1–2 недели заметите, что навязчивых мыслей о сладком у малыша стало меньше. ■

ГЛАВА 7

ПСИХОЛОГИЯ ПИТАНИЯ, ИЛИ ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТИ, КОТОРЫЕ ПЛОХО ЕДЯТ

Как часто приходится слышать от родителей такие фразы:

«Мой ребенок говорит “нет” каждый раз, когда я предлагаю попробовать что-то новое!»

«Если я не покормлю ее с ложки, она есть не будет, а через полчаса прибежит просить печенье и другие вкусняшки».

«Ребенок ест продукты только белого цвета».

«Пока я не включаю мультики, ребенок не ест».

«Если его не контролировать, он вообще будет есть одни булки и макароны».

Представьте себе, что вы сварили, например, кашу, а сын или дочка заявляет: «Не хочу!» — демонстративно отворачивается и отодвигает тарелку. Что вы чувствуете в такой момент? Наверняка расстраиваетесь и возмущаетесь: «Как так? Я ведь столько времени готовила, столько сил потратила — и все впустую?»

А дальше возможны два варианта развития событий:

1. Вы стоите над ребенком и доказываете ему, что каша полезная, что он обязан ее съесть и что вообще он ведет себя отвратительно.
2. Вы пытаетесь сделать еду более привлекательной. Для этого, например, добавляете в кашу сахар, масло, мед или варенье (и побольше!). Если это не помогает, то и вовсе заменяете ее, скажем, бутербродом с колбасой, булочкой или сладким творожком.

Бывает, в ход идут все методы. Сначала вы сердитесь и заставляете ребенка сделать то, что считаете нужным: попробовать/съесть/доесть кашу, а после скандала сдаетесь и достаёте из холодильника припасенный фруктовый йогурт. Наши дети быстро понимают, что к чему, привыкают к такому сценарию, и получается замкнутый круг. Вы воюете с собственным ребенком и одновременно пополняете запасы сладкого йогурта в холодильнике, поскольку «только им и можно накормить».

Такое поведение родители объясняют просто:

«Он очень привередлив в еде!»

«Он вредничает!»

«Да у него сейчас возраст такой!»

Но это слишком поверхностный взгляд на проблему. Часто реальные причины гораздо глубже и серьезнее, чем может показаться на первый взгляд. Если вы замечаете, что у вашего ребенка проблемы с питанием, это может быть сигналом дефицита в одной из трех основных зон его психологического развития: **автономии, компетенции, хороших отношений** (см. рис. 3 на с. 122).

Если вы вовремя не обратите внимания на осложнения в одной или нескольких зонах развития, то ваш ребенок может стать малоежкой или, наоборот, начнет все чаще и чаще переедать, делая из еды культ.

Компетенция

Это знания ребенка о той или иной сфере его жизни: как это сделать и почему это делают или не делают другие люди.

Иногда мы считаем, что наши дети могут, например, мыть посуду или жарить яичницу просто в силу своего возраста: *«Я в твоём возрасте уже...»* или *«Почему твой друг/подруга уже умеет это делать, а ты нет?»*

Такой подход в корне неверен. Если вы будете просить ребенка делать что-то, чего он делать не умеет, он начнет психовать или переживать. Не нужно думать, будто ребенок что-то умеет «автоматически». Учите его, рассказывайте о том, что именно он мог бы делать, как и почему.

Самые яркие проявления недостатка компетенции в отношениях с едой:

— ребенок постоянно клянчит в магазине;

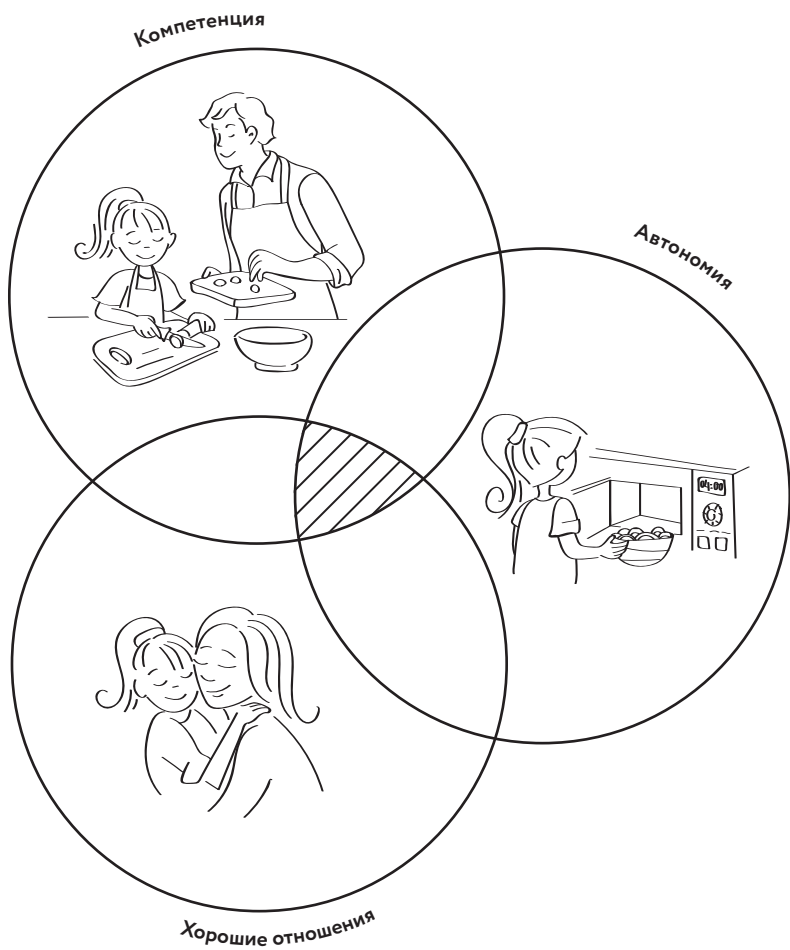


РИСУНОК 3
Психология детских отношений с едой

- кидается едой (такое поведение свойственно малышам, им сложно понять правила, касающиеся еды и рациона);
- просит одно и то же;
- шантажирует родителей во время еды, даже если блюду ему нравится: «Съем суп, если купишь игрушку»;
- отвечает отговорками типа «У меня ничего не получится» в ответ на ваше «Приготовь себе что-нибудь сам».

Что делать?

- Не запугивайте ребенка и не кричите на него.
- Четко проговаривайте существующие в семье правила, регулирующие отношения с едой.
- Больше рассказывайте обо всем, что связано с продуктами и приготовлением пищи.

Со старшими детьми можно читать книги о продуктах и человеческом организме. А с малышами — рисовать, раскрашивать или придумывать вместе сказки о разных продуктах, размышляя о том, что дает нам силу, ум, здоровые глазки и т. д. А еще я советую разные игры с продуктами: ролевые (покупка продуктов в магазине), настольные игры, где есть карточки с изображениями продуктов, лепку продуктов из пластилина и Play Doh. Есть наборы для малышей, где один продукт разрезан напополам и половинки соединены липучками, — «разрезать» эту липучку можно деревянным ножиком. Такие продукты отлично дополняют детскую кухню.

Обучайте ребенка конкретным навыкам: показывайте, как выбирать настоящие продукты, как их очищать, резать и готовить.

Говорить «Да ничего он не умеет» — неправильно. Любому навыку (особенно в готовке) ребенка можно научить так же, как вы научили его рисовать и читать.

Представьте, что вы каждый день ездите на поезде в качестве пассажира. И вдруг в один прекрасный момент машинист этого поезда подсядет к вам и предложит повести весь состав до конечной станции. Со всеми остановками и правильными объявлениями. Возможно, он еще и прикрикнет на вас за то, что вы так несмело оглядываете поезд в поисках хотя бы какого-то намека на инструкцию.

Так и на вашу просьбу пожарить яичницу или сварить картошку для всей семьи ребенок может отреагировать без особого энтузиазма — просто потому, что он не понимает, как это делать и зачем, ведь раньше вы прекрасно обходились без него. Расскажите ребенку (или невзначай упомяните) о том, почему вы хотите, чтобы он это сделал (потому что всем нужно поесть или чтобы помочь маме, папе, бабушке, дедушке), и объясните, как конкретно следует выполнить это задание («Яйца мы купили в магазине, возьми три...»). Будьте рядом, чтобы в случае чего подстраховать. А лучше пару раз приготовьте это блюдо вместе или покажите ребенку, как найти детский кулинарный канал в интернете. Возможно, это со временем превратится в прекрасное хобби.

Автономия, или самостоятельность

Когда ребенок маленький, он практически ничего не может делать без вашей помощи. Но он растет и по идее с каждым годом должен получать больше различных навыков (компетенций) и больше свободы, в том числе в отношениях с едой. Между тем часто родители продолжают опекать ребенка так, словно ему нет еще и года, и решают за него, холодно ему на улице без шапки или нет, вкусный он ест бутерброд или «хватит его уже жевать», можно дружить с этим мальчиком или не стоит и т. д. Таким образом, ребенок не может контролировать определенную сферу жизни, в результате чего теряет к ней интерес и полностью подчиняется родителям или отстаивает свои границы, доходя до конфликтов.

Самые яркие проявления недостатка автономии в отношениях с едой:

- отказ от еды;
- отказ от отдельного продукта/блюда;
- полное отсутствие интереса к еде;
- переедание;
- желание купить еду, которую едят или покупают другие дети;
- споры на ровном месте в отношении еды.

«Родитель, я хочу хоть что-нибудь контролировать!» — говорит вам таким поведением ребенок.

Что делать?

- Разрешите ребенку выбирать продукты и планировать семейное меню вместе с вами.

- Постарайтесь не давать ребенку указаний вроде «Все, заканчивай жевать» или «Ложку возьми и начинай есть». Ребенок сам определит, голоден он или сыт (и этот навык тоже важно освоить).
- Не накладывайте ребенку еду. Ставьте на стол общее блюдо (а лучше несколько): пусть он сам накладывает себе те продукты, которые ему нравятся. Предоставьте ему выбор!
- Меньше давите на ребенка. Если вам кажется, что малыш ест или делает что-то слишком медленно, не ругайте его и тем более не начинайте нервно его кормить или доделывать задачу вместо него. Любой навык дети осваивают с разной скоростью.
- Давайте ребенку проявлять себя и в других сферах: пусть он рисует картинку так, как ему хочется, сам выбирает книгу для чтения перед сном, помогает вам по хозяйству.
- Безусловно, для нас наш ребенок всегда останется маленьким. Но попробуйте трезво оценить, что он может делать сам, и позвольте ему это делать.
- Нужны ли ему наши постоянные советы? Может, он сам разберется, наелся он или еще голоден? Остыла у него еда в тарелке или на нее нужно подуть? А вдруг он уже в состоянии сделать себе бутерброд? Или помочь составить список продуктов? Либо сервировать стол для всей семьи?
- Постоянно объясняйте ребенку, проговаривайте, что он может делать самостоятельно, а что — с вашей помощью или в вашем присутствии. Например: «Ты сам насыпь хлопья в тарелку и залей их молоком, а я включу плиту и поставлю воду, чтобы сварить яйца». Это даст ему уверенность в своих текущих действиях и в том, что через какое-то время он сумеет повторить все, что делаете вы, находясь рядом с ним, ведь все шаги ему известны и понятны.

Будет ли ребенок вас слушать и захочет ли вообще вам готовить и торчать с вами на кухне, зависит от еще одного немаловажного компонента его жизни...

Хорошие отношения

Возможно, ребенку не хватает теплых, доверительных отношений с вами или другими близкими людьми.

Самые яркие проявления недостатка хороших отношений, связанные с едой:

- таскание еды (ребенок отвоевывает собственное «хорошее»);
- манипуляции и истерики (ребенок делает так, что любой прием пищи превращается для вас в ад);
- отказ от еды, склонность к диетам или, наоборот, перееданию (у детей 9–15 лет).

Что может быть причиной? Приведу пример.

Один подросток на мой вопрос «Почему ты не ешь?» ответил: «Мама все равно не заметит, что со мной происходит. А папа скажет: “Хватит выделяться” — и снова уткнется в телефон». Этого мальчика в возрасте 2–9 лет родители и другие родственники довольно активно контролировали, следя за тем, что и сколько он съедал. А теперь, когда ему исполнилось 12, все резко решили, что он «достаточно взрослый», и отпустили в свободное плавание. В такой

ситуации у ребенка может создаваться ощущение брошенности и собственной неважности. В целом родителям действительно стоит меньше контролировать рацион ребенка по мере его взросления, но, как мы уже обсудили, это должно происходить постепенно, с удовольствием и по взаимному согласию сторон.

Помните: «меньше контролировать» не всегда значит «проводить меньше времени вместе».

Бывает и наоборот: постоянный и чрезмерный контроль может расцениваться как отсутствие доверительных отношений между родителями и детьми. Вы хотите как лучше, а ребенок переживает, что вы его недооцениваете. И в том и в другом случае ему кажется, будто родители не понимают его реальных потребностей.

Что делать?

- Говорите, обнимайте, спрашивайте, рассказывайте истории из своей жизни — о ситуациях, когда вам было так же тяжело, устраивайте дни «один на один», придумывайте способы поддерживать хорошие отношения, избегайте агрессии в адрес ребенка.
- Если вы чувствуете, что проблема не в приготовлении пищи и не в еде, а в ваших отношениях, — налаживайте их. Не превращайте семейный стол в поле для столкновений. Вы можете также обратиться за консультацией к семейному психологу.

Чаще всего детям приходится помогать с несколькими зонами развития одновременно.

Любой родитель хочет, чтобы ребенок сам в какой-то момент мог приготовить салат для себя, а еще лучше — для всей семьи. Важно, чтобы ожидания взрослого совпадали с реальными возможностями ребенка, который при этом должен четко понимать, зачем что-то делать, из чего это делать и можно ли ему это сделать.

Да-да, многие дети сомневаются, разрешено ли им при­трагиваться к продуктам на кухне, и боятся, что их за это отругают. Это может быть проявлением недостатка хороших отношений и компетенции. Бывает, ребенку не хватает автономии для того, чтобы докупить недостающие ингредиенты, выбрать рецепт или в целом распорядиться рационом семьи.

В ваших силах это изменить, главное — запаситесь терпением и планомерно работайте в выбранном направлении. Не рассчитывайте на то, что увидите результат сразу (хотя иногда изменения и правда наступают быстро).

Что могут делать дети разного возраста?

Малыш до года умеет:

- подавать сигналы, показывая на то, что ему интересно;
- смотреть, как готовит мама;
- держать в руках мытые продукты, которые родитель собирается приготовить;
- нажимать на кнопку посудомоечной машины;
- кормить родителя с ложечки.

В 1–3 года ребенок способен:

- четко осознавать, понравился ему продукт или нет;
- давать понять, хочет ли еще есть или наелся;
- помогать складывать продукты в корзину в магазине и на садовом участке;
- разбирать сумки с продуктами;
- помогать замешивать и раскатывать тесто, а также вырезать из него печенье при помощи формочек;
- очищать вареное яйцо;
- выбирать, из каких тарелок семья будет есть за ужином;
- ставить тарелки в посудомоечную машину, закрывать ее и нажимать на кнопку;
- мыть фрукты;
- наливать себе воду из кувшина;
- накладывать еду в свою тарелку из общей кастрюли.

Дети 4–6 лет могут:

- пользоваться вилок и ножом;
- убирать со стола свою тарелку;
- вытирать стол после еды;
- чистить овощи овощечисткой;
- вырезать продукты специальным безопасным или фигурным ножом;
- пересыпать купленные крупы из упаковки в банку (если в первый раз рассыплет — не страшно);
- пользоваться миксером;
- складывать продукты в блендер и нажимать на кнопку;
- пользоваться тостером;
- насыпать в тарелку хлопья и заливать молоком.

Ребенок 7–11 лет умеет:

- использовать домашний гриль для приготовления сэндвичей;

- доставать замороженные продукты из холодильника, выкладывать их на противень и ставить в духовку;
- готовить смузи;
- открывать консервы;
- нарезать продукты на доске, используя обычный нож;
- загружать и включать посудомоечную машину;
- составлять список покупок для 1–3 блюд;
- выбирать продукты в магазине по списку;
- готовить блюдо по рецепту из собранных по списку ингредиентов;
- самостоятельно отмерять нужное количество продуктов и, например, замешивать тесто;
- сервировать стол на несколько персон.

После 11 лет дети уже могут делать все вышеперечисленное.

Чаще всего проблема не в том, что у ребенка что-то не получилось с первого раза и он больше не захотел пробовать, а в том, что родителю проще это сделать самому. Хорошим менеджером стать никогда не поздно — делегируйте! Для этого нужно лишь давать ребенку знания и разрешать ему самостоятельно выполнять конкретные задачи. И уже очень скоро вы поймете: здорово, когда в домашних делах есть помощники.

В Англии детям с 10–11 лет официально разрешается ходить по улице без сопровождения взрослых, а значит, посещать магазины и кафе.

Моему сыну сейчас 9 лет, и я уже готовлю его к возрасту «полной свободы». Для меня важно объяснить ему, что он может сделать в магазине, для чего там лежат продукты, из чего они приготовлены и даже почему к одним продуктам

его, возможно, потянет больше, чем к другим. Я рассказываю ему обо всем, стараясь избегать негативных слов вроде «дрянь» или «гадость» в отношении вредной пищи. Скорее, скажу что-то нейтральное или спрошу: «А ты пробовал? И как?» Не кинусь отговаривать, но и покупать без необходимости не стану. Я не хочу, чтобы из-за моих слов он впоследствии испытывал чувство вины, попробовав вкусности.

Трудности с питанием возникают не потому, что ваш ребенок привередливый, а потому, что ему недостает знаний, самостоятельности или хороших, доверительных отношений с близкими. Если не обращать внимания на проблемы в одной или нескольких зонах развития, у ребенка могут возникнуть сложности с едой уже в раннем возрасте. Именно поэтому к по-настоящему правильному рациону, о котором мы подробно говорили выше, вы сможете прийти, если параллельно станете работать над отношениями с ребенком, будете давать ему больше знаний, свободы и самостоятельности. ■

ГЛАВА 8

ВЛИЯНИЕ СОЦИУМА И СРЕДЫ

Я часто слышу от заботливых родителей фразы вроде:

Допустим, мы хотим изменить питание ребенка к лучшему, но...

...у нас бабушка мешками конфеты возит;

...в садике кормят плохо — ребенок ничего не ест;

...на днях рождения он все равно объедается сладостями.

Ребенок не всегда будет находиться под вашим контролем. Рано или поздно он начнет активно взаимодействовать с окружающим миром. Этот процесс называется социализацией.

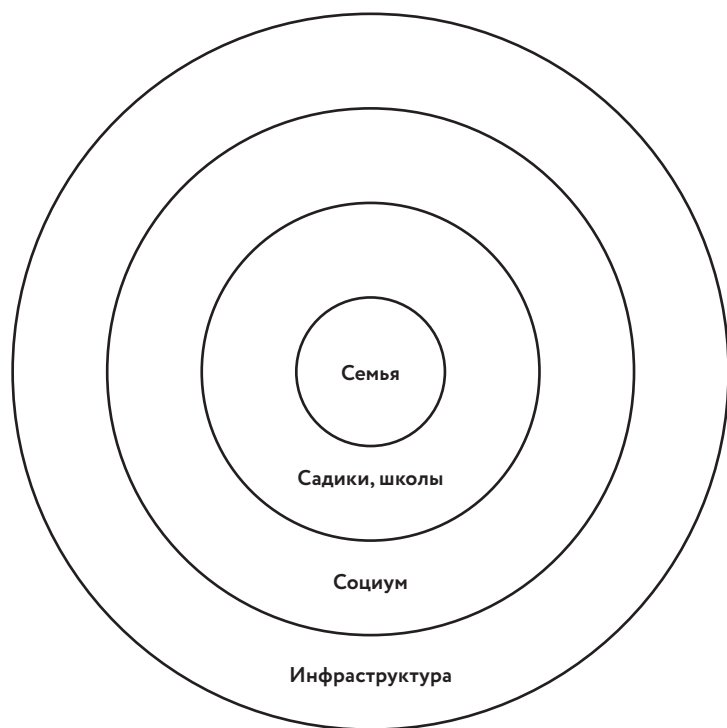


РИСУНОК 4
Сферы влияния

Сложнее всего «отпустить» на волю первого ребенка. Как правило, младшие дети намного мягче входят в эту среду за счет уже социализированных старших братьев и сестер. Я очень хорошо понимаю родителей, которые с недовольством рассказывают мне о меню в садике или о том, как бабушка с дедушкой постоянно привозят сладости.

Главное, помните, что водить ребенка в детский сад или в школу — это ваше право, а не обязанность.

Точно так же вы не обязаны отправлять его к бабушке или посещать с ним детские праздники. Это ваш выбор. Теоретически вы можете держать ребенка при себе вплоть до его совершеннолетия, но будет ли он готов к взаимодействию с обществом, когда вырастет?

Ребенку так или иначе нужно адаптироваться к реалиям, в которых ему предстоит жить, и ваша задача — ему помочь. Не следует оберегать его от них как можно дольше и тем более стыдить за поведение вне дома, идущее вразрез с вашими ожиданиями. Отодвиньте свою тревожность по поводу еды в сторону и поддержите ребенка.

И помните, что основные навыки в отношениях с едой он все равно будет получать дома. А за его пределами лишь новый опыт.

Садики и школы

В детском саду или в школе дети за один день успевают поесть два — четыре раза. К сожалению, родители практически не имеют возможности влиять на меню в государственных учреждениях (исключения делаются для детей-аллергиков: не везде, но во многих садах родители могут принести соответствующую справку, и тогда из рациона ребенка исключат потенциально опасные блюда, содержащие аллергены). Однако вы всегда можете предупредить воспитателя о том, что ваш ребенок просто не любит конкретные продукты, а также попросить не кормить его насильно.

Большим плюсом становится то, что, когда ребенок питается в коллективе, он видит, как едят его товарищи, и перенимает их пищевые привычки. Иногда это очень полезно: бывает, что именно в саду или в школе ребенок начинает есть продукты, к которым дома даже не притрагивался, — и все из-за того, что их любят его друзья.

В гостях у бабушки

«Так он ко мне всего на пару дней!»

«У нас вкуснее!»

«А то скажут потом, что плохо кормила».

Да! Это наши дорогие бабушки. И на удивление, такое отношение в той или иной степени присуще не только

русским бабушкам, но и бабушкам всего мира (разумеется, не каждой, но многим).

Наиболее частые причины того, почему некоторые бабушки любят кормить детей досыта, связаны с эмоциями. Таким образом они выражают любовь. Во времена их молодости необычная и вкусная еда была в диковинку и подарить сладость означало проявить заботу. Так что их можно понять.

Однако если такое выражение чувств вредит здоровью вашего ребенка («Не знаю я ни о каких аллергиях!») или если потом ему приходится слишком долго вновь привыкать к домашнему рациону, то питание в гостях стоит корректировать.

Приведу **несколько лайфхаков**, которые помогут вам в отношениях с чересчур заботливой бабушкой.

- Вместо «киндера» или шоколадки попросите бабушку купить внуку новую книгу и почитать с ним вместе.
- Скажите, что у вас дома точно нет недостатка в еде и конфетах, но на настольные игры обычно времени не хватает, «а ведь он так любит играть!».
- Если бабушки привозят к вам домой или покупают специально к приезду детей сладости, попросите их (по-доброму!) покупать, например, орехи и сухофрукты, аргументируя тем, что они сейчас стоят недешево, а дети их любят.
- Если вам не нравится, что готовит бабушка, найдите и дайте ей рецепты блюд, которыми она может порадовать ребенка (и вас).
- Попросите бабушку приготовить что-то вместе с ребенком. Можно даже попросить ее вырастить вместе с ним чайный гриб. Ведь продукт его жизнедеятельности и есть популярный сейчас напиток комбуча.

- Напомните, что вы сами в детстве «так много гуляли», а ребенок сегодня на свежем воздухе почти не бывает, намекая тем самым на то, что прогулка гораздо нужнее ребенку, чем сладкий пирожок.
- Подарите бабушке билеты в театр или кино, чтобы она сходила туда с внуками.
- Детей постарше можно научить разговаривать с бабушкой, например, таким образом: «Я знаю, что ты меня сильно любишь! Спасибо тебе за всю эту вкусную еду, но я уже наелся. Давай лучше посмотрим фотографии маленького папы (маленькой мамы)». Как правило, это отлично срабатывает. Дети могут стать вашими союзниками!

Важно! Если у ребенка, на ваш взгляд, есть проблемы с питанием, не обсуждайте их с бабушками, которые склонны к тревожности и к проявлению излишней заботы. Если вы скажете: «Он вообще ничего не ест» или «Он ест за троих», то такая бабушка тут же попытается исправить ситуацию. В некоторых случаях вы даже получите отчет о том, насколько похудел или поправился ребенок за время пребывания у нее в гостях.

Детские праздники

Детские праздники — это традиция. Дети хорошо запоминают, на каком празднике было лучшее угощение.

В целом с точки зрения здоровья нет ничего страшного, если ребенок на празднике съест что-то вредное. Главное — поесть нормально дома и вернуться к привычному питанию после торжественного мероприятия. В этом и состоит секрет.

У нас все решилось само собой. На одном из первых дней рождения в Англии (здесь одноклассники приглашают всех, поэтому детские дни рождения бывают 1–2 раза в месяц) Даня переел мармеладных конфет. В машине на обратном пути ему стало плохо. Он очень переживал, и мы его жалели. Обсудили, насколько привлекательными были для него эти конфеты и как ему их хотелось. «Но сейчас твой организм напомнил тебе, что, возможно, это для него слишком много, — сказала я. — Попробуй в следующий раз съесть чуть меньше конфет. Лишние только испортят тебе настроение, как получилось сегодня». Даня, всхлипывая, покивал. С тех пор он ест сладкое умеренно.

Молли каждый раз с нетерпением ждет праздничный торт — яркий, в мастике, а уж если ожидается торт-единорог, то все ее мысли будут заняты только им. Но когда торт раскладывают по тарелкам, она, пару раз ковырнув его вилкой, бежит участвовать в праздничных развлечениях.

Все-таки сейчас еда не такая уж и диговинка, чтобы делать праздничный стол центром торжества.

Если вы знаете, что у вашего ребенка аллергия или пищевая непереносимость, обязательно предупредите об этом родителей именинника. Если вы сами организуете праздник, постарайтесь приготовить здоровые и одновременно интересные детям блюда. **Вот некоторые варианты:**

- Фрукты и овощи в отдельных стаканчиках или надетые на деревянные шпажки (виноград, клубника, мандарины, помидоры черри, огурцы, морковные палочки, сладкий перец, горошек в стручках).

- Хлебные цельнозерновые и пшеничные палочки для хумуса и сам хумус (обычно родители с удовольствием присоединяются к подобным перекусам). Они ни к чему не обязывают, не нужно брать тарелки, но при этом можно сытно перекусить.
- Сэндвичи из белого и серого хлеба с сыром (отлично смотрятся два кусочка сыра разных цветов) с обрезанными корочками пойдут на ура у всех гостей. Можно приколоть к небольшому сэндвичу на шпажке виноградинку или кусочек огурца — это, несомненно, повысит его привлекательность.
- Вместо сэндвичей можно сделать рулеты из тонкого лаваша — для начинки подойдут любые овощи, индейка, сыр, моцарелла. Добавляя в них зелень, вы рискуете, что некоторые гости вашего ребенка вас не поймут, — лучше сделать блюда чуть проще, а такие ингредиенты, как зелень, подать отдельно.
- Попкорн — отличный вариант цельнозернового снека, альтернатива пакетированным чипсам, арахису и кукурузным палочкам, обваленным в специях. Идеально сделать попкорн самостоятельно — без лишних добавок и сахара.
- Из напитков лучше всего приготовить воду (кстати, на стаканы можно прилепить наклейки с символикой праздника).
- Найти золотую середину между «совсем без сладкого» и «да пусть едят сколько хотят» поможет небольшой совет: десерт приобретет дополнительную ценность, если он приготовлен своими руками.
- Если вы и ваши друзья придерживаетесь принципов здорового питания, сделайте стол максимально простым (на свое усмотрение), при этом дайте детям возможность проявить фантазию и организуйте, например, конкурс по украшению капкейков.

Инфраструктура

Это факторы среды, влиять на которые мы не можем. Что я имею в виду?

Конечно, гораздо проще питаться правильно, если в шаговой доступности есть магазин «здорового питания» или рынок с дешевыми сезонными овощами, фруктами и ягодами. А может быть, вы живете в сельской местности и свежие овощи попадают на ваш стол прямо с грядки? Какие меры принимает государство или регион, чтобы ограничить доступ к вредным продуктам? В разных странах действуют свои законы в области продуктов питания.

Разумеется, далеко не каждый может сменить место жительства, переехать в другой район, город и уж тем более страну (а если и делает это, то, скорее, по другим причинам, не связанным с едой). Именно поэтому нам приходится мириться с условиями среды и учиться в них жить. Инфраструктура важна, но ей принадлежит далеко не главная роль.

Мне кажется важным выбрать удобный магазин для покупки базового набора продуктов. Желательно тот, который вы не будете с ненавистью оглядывать каждый раз, когда в него входите. Будет также здорово освоить онлайн-доставку продуктов (если такая возможность есть в вашем городе) на случай плотного расписания и прихода гостей, особенно если ваши дети еще совсем маленькие. Найдите место для вдохновения. Рынок и магазин как раз позволяют изучить разнообразные сезонные продукты и настроить себя на освоение пары новых рецептов! А еще выберите кафе или фуд-корт, где вам будет приятно и удобно посидеть вместе с детьми и перекусить чем-то полезным. ■

ГЛАВА 9

ОСОБЫЙ ПОДХОД:

**питание подростков,
юных спортсменов, детей
с диетическими ограничениями
и особенностями развития**

Питание подростков

Советы из предыдущих глав касались в основном детей в возрасте от 3 до 10 лет. В этой главе я хотела бы подробнее рассмотреть особенности подросткового периода.

Мало какой родитель может похвастаться: «Переходный возраст прошел гладко — мы даже не заметили».

Как упоминалось в главе о психологии детского питания, перемена в отношениях с едой — это не детская прихоть, а, скорее, лакмусовая бумажка состояния подростка.

Если ребенок не меняет своего отношения к домашней еде, к семейным застольям, к помощи по кухне, скорее всего, он и в остальных сферах жизни чувствует себя стабильно. Однако это совершенно нормально, если в 10–17 лет он ест

больше, чем обычно, ест по ночам, выглядит не так, как другие дети, отказывается есть то, что ел раньше, не хочет советоваться с вами по поводу одежды, в вопросах питания больше доверяет вкусу своих друзей, чем вам. У подростков меняется эмоциональное восприятие всего, в том числе еды.

Подростку очень важно идентифицировать себя, и выбор питания и внешнего вида — часть этой идентификации. Например, идея стать вегетарианцем в первую очередь отражает его стремление быть частью вегетарианства как движения и уже во вторую очередь его вкусовые убеждения. Вы можете попробовать переубедить своего ребенка, но лучше поддержите его, не высмеивайте, а научите ответственности перед своим организмом за принятые решения; помогите составить сбалансированный рацион и хотя бы иногда готовьте вегетарианские ужины.

Как еще можно показать подростку, что, экспериментируя с питанием, он должен, несмотря на свои эмоциональные переживания, нести ответственность за свое здоровье?

1. Научите его искать качественные источники информации, из которых он мог бы почерпнуть авторитетные данные о новом типе питания. Переход на вегетарианство действительно может стать интересным опытом, однако важно не навредить себе.
2. Расскажите ему о значимости витамина D, цинка, железа, витамина B₁₂, холина (витамина B₄), объясните, почему нужно следить за их уровнем в организме, если ты решил отказаться от мяса и молочных продуктов.
3. Вам не следует экстренно становиться экспертом по вегетарианству «на благо своего чада». Лучше запишите его к современному диетологу, придерживающемуся принципов доказательной медицины, чтобы

тот помог ребенку выстроить сбалансированный рацион без привычных ингредиентов животного происхождения.

4. Кстати, возможно, вместо покупки очередного смартфона вы предложите ребенку сходить на кулинарные курсы? А еще можно записаться на бесплатный гарвардский онлайн-курс по сбалансированному вегетарианскому рациону (health.harvard.edu/staying-healthy/becoming-a-vegetarian).
5. Самое важное — это сохранять хорошие отношения. Что бы ни происходило, будьте на стороне своего ребенка вне зависимости от того, почему он решил изменить рацион. Ведь иногда это связано не столько с питанием, сколько с самоидентификацией, с определением собственного «я» — такого уникального и ни на кого не похожего.

Помните: вы все еще остаетесь основной ролевой моделью для своего ребенка, даже если сейчас он совершает поступки, которые никогда не совершали вы.

Что еще можно попробовать сделать?

Проводите больше времени вместе, в том числе за приготовлением пищи.

Скачайте приложения с рецептами, подпишитесь на классные кулинарные каналы на YouTube — все это может пробудить здоровый интерес к еде. Делитесь с ребенком ссылками в текстовых сообщениях, спрашивайте, что приготовить или какие блюда/продукты заказать домой (это поможет, если вы видите, что ребенок увлекся фастфудом).

В этот период особенно важно не делить продукты на «хорошие» и «плохие», избегать таких слов, как «гадость» и «дрянь», в отношении еды, которую выбрал ребенок. Чувство вины за съеденное — основной триггер последующего переедания и повод отдалиться от вас и вашей категоричной точки зрения.

Фраза «Иногда? Почему бы и нет?» в отношении «нездоровой» еды может дать ребенку почувствовать, что вы на его стороне.

Если ребенок постоянно ходит к холодильнику, это может говорить о том, что ему просто скучно. Отмахиваясь от него со словами «Да ему ничего не интересно», вы снова отдаляетесь от собственного ребенка, а он просто ищет решение там, где оно доступнее всего, — в еде. Помогите ему с выбором интересов: возможно, он не понимает, куда двигаться дальше, а преграды, стоящие на пути дальнейшего развития, кажутся ему непреодолимыми. Спросите, чем он занимается и способны ли вы помочь ему развиваться в этом направлении. Или потратьте время на совместный поиск интересных занятий. Задумайтесь: ведь взрослые тоже иногда впадают в ступор перед новыми задачами и покупают упаковку M&M's (которая, кстати, проблему не решает).

Не ругайте подростка за найденные конфетные фантики и обертки от шоколадок. Все же ребенок покупает их на выделенные вами карманные деньги и сам принимает решение, как ими распорядиться. Это лишь повод поговорить с ним о финансовом планировании, о доходах и расходах и о том, на что, кроме еды, можно тратить сбережения.

Обсудите, как еда помогает в учебе и спортивной деятельности.

Переедание также бывает связано со стрессовыми ситуациями в школе, особенно в период экзаменов. Придумайте для ребенка как можно больше разнообразных и полезных перекусов: разлейте фруктово-овощные смузи по небольшим бутылочкам, сделайте домашний попкорн вместо чипсов, приносите в комнату овощную тарелку. Поверьте, он оценит эту поддержку.

Покажите, что здоровое питание важно и для вас. И речь идет не только о выборе более качественных продуктов для себя, но и о добром, уважительном отношении к своему телу.

Отношения с телом

«Эти джинсы тебя полнят — выбери другие».

«Тебе нужно научиться корректировать форму своего лица».

«Зачем ты ешь столько бутербродов с маслом? Ты можешь поправиться. Хочешь ляжки, как у меня?»

Иногда мы не замечаем, как говорим своим детям те же фразы, которые сами слышали в детстве. А ведь уверенность в себе в первую очередь зависит от поддержки семьи и во вторую — от того, насколько ребенок подвержен влиянию социальных сетей.

Кто-то из нас ответит на подобные высказывания шуткой, кто-то сразу сядет на очередную модную диету,

а чье-то подсознание сохранит эти слова на долгие-долгие годы.

Особенно часто мы наблюдаем подобную восприимчивость среди девочек-подростков. Первая диета, первые попытки соответствовать выбранному образу. Развитие массмедиа и канонизация идеалов красоты и моды — это в том числе те реалии современного мира, которые подпитывают и в девушках, и даже в зрелых женщинах постоянное стремление «найти улучшенную версию себя» и снижают их самооценку.

Однако именно родители — мамы и папы — закладывают у детей основы уверенности — в себе и своем выборе. Внешний мир, телевидение, навязанные стандарты красоты могут пошатнуть эту уверенность, но, если родители все делали правильно, эти основы помогут ребенку увидеть себя и свое место в этом мире, ему будет проще двигаться вперед, развиваться и чувствовать себя счастливым.

Согласно канадским (одним из самых передовых в мире) рекомендациям по здоровому питанию, родители служат ролевой моделью для своих детей в отношении здорового рациона и физической активности. А исследование уверенности в себе и удовлетворенности собственным внешним видом среди более 400 девочек¹ показало прямую зависимость от эмоционального контакта с мамой. Еще одно исследование выявило, что девочки, чьи мамы вслух высказывали критичные комментарии по поводу собственной внешности и диеты, сообщали о снижении самооценки, меньшей удовлетворенности телом и про-

¹ Handford C. M., Rapee R. M., Fardouly J. The influence of maternal modeling on body image concerns and eating disturbances in preadolescent girls // Behav. Res. Ther. 2018. Vol. 100. P. 17–23.

блемах в отношениях с едой, ели значительно меньше сладостей, чем девочки, чьи матери не давали самокритичных комментариев¹.

Когда у меня родилась дочь, мне захотелось оградить ее от всех проблем — от переживаний насчет своей внешности, от сложных отношений с едой — от всего того, что было в моей подростковой жизни в период поиска собственных ценностей.

Сначала я решила, что необходимо быть спортивной и предлагать детям максимально здоровый рацион — я же для них пример. Через некоторое время я поняла, что это слишком, и теперь рада, что вовремя остановилась и избежала крайностей в своем подходе к здоровому образу жизни. Зацикленность в любой ситуации может пойти во вред. Мне удалось вовремя осознать, что детям важен баланс, а не полезный и выверенный рацион и кубики пресса на животе. Им необходимо научиться жить в социуме, выбирать и принимать взвешенные решения самостоятельно, быть счастливыми и уметь получать удовольствие от спорта. А еще фильтровать информацию извне.

Я работаю в сфере здоровья и, безусловно, хочу служить положительным примером для своих читателей. Но в нашем обществе правильные привычки питания непременно ассоциируются с ограничениями в рационе и определенными стандартами внешности. Мне жаль, что именно этот посыл транслируют сегодня социальные сети. По этой причине в своем блоге я сейчас не говорю о здоровом

¹ Hahn-Smith A. M., Smith J. E. The positive influence of maternal identification on body image, eating attitudes, and self-esteem of Hispanic and Anglo girls // *Int. J. Eat Disord.* 2001. Vol. 29. P. 429–440.

образе жизни как о совокупности достижений, измеряемых в килограммах и сантиметрах, а стараюсь транслировать комплексный подход — уважение к себе, своему телу и самочувствию. Я вижу, как чутко Молли ловит мои реакции, задает вопросы и даже иногда меня копирует, и понимаю, насколько правильное решение я приняла несколько лет назад, предотвратив возможные комплексы у дочки. Ведь, пусть и непроизвольно, окружающие нас люди ощущают, как мы относимся к себе, а дети особенно!

Многие родители обращаются ко мне с проблемой: «Я вижу, что у моего ребенка проблемы с весом, но не знаю, как ему помочь».

Если даже педиатр диагностировал у подростка лишний вес, не стоит фокусировать внимание ребенка на диете и тем более на килограммах. В первую очередь обратитесь за консультацией к эндокринологу. Во вторую пересмотрите расписание ребенка: его хорошее физическое и эмоциональное самочувствие лучше скажется на успехах в учебе, чем круглосуточное сидение у монитора и за уроками.

Обнимите его, вместо того чтобы дать печенье.

Сделайте комплимент, вместо того чтобы ткнуть в выкатившийся из-под футболки животик.

Расскажите не о пользе каши, а о том, как ее выбирать и готовить.

Занимайтесь спортом вместе не для того, чтобы похудеть или завоевать медаль, а ради удовольствия.

Ходите с дочерью не только по магазинам, но и на пробежки по утрам.

Вместе установите приложения, считающие количество шагов за день, и попробуйте устроить семейное соревнование!

Не осуждайте внешность другого человека — лучше отмечайте ее достоинства.

Попросите ребенка поделиться, какие аккаунты в соцсетях вызывают у него наибольший интерес. Даже это может дать вам подсказку, почему у ребенка появились проблемы с едой.

Иногда мы переоцениваем свои силы и возможности, желая помочь своему ребенку. Но ощущение, что «родитель не понимает», возникает у подростка не на пустом месте. Не пренебрегайте идеей записать его на консультацию к психологу или, если видите симптомы расстройства пищевого поведения, к психотерапевту. К таким симптомам относятся: заедание стресса, постоянное жевание, нежелание есть со всеми за одним столом, еда по ночам, невозможность перестать есть, даже когда уже наелся. Или, наоборот, тотальный отказ от еды и явные признаки дефицита веса.

Возможно, вы заметили признаки анорексии или булимии? Поговорите с ребенком — спросите, можете ли вы помочь ему с этим, предложите помощь профессионала, если ребенок не захочет обсуждать проблемы с вами. Это лучше, чем оставить его с ними один на один.



Питание детей-спортсменов

Детей-спортсменов, как и детей, добившихся успехов в музыке или в учебе, в Великобритании называют «талантливыми и одаренными». И ведь это действительно так. Сколько внутренних ресурсов, энергии вкладывают в свои спортивные достижения юные трудяги!

Помните, что к питанию детей-спортсменов следует подходить особенно тщательно, поскольку они тратят много сил в течение дня. Важно со всей ответственностью планировать рацион на период регулярных нагрузок и подготовки к важным соревнованиям.

В меню нужно делать упор на сложные углеводы — крупы, зерновые батончики, макароны, картофель. Эти продукты — лучшие источники энергии для растущего спортсмена. А вот сладкие батончики и энергетические напитки не самое подходящее средство для восполнения энергии в течение дня. Национальная атлетическая ассоциация рекомендует минимизировать спортивные батончики, желе, порошки и напитки в детском рационе. Как показывает практика, для детей-спортсменов особенно важно четко планировать приемы пищи. Когда ребенок точно знает, что не будет голодным, это помогает снизить уровень стресса и придает уверенности в себе.

Обратите внимание на употребление белковых продуктов: необходимо чуть увеличить порции. Важно, чтобы небольшие порции рыбы, мяса, птицы, бобовых, молочных продуктов или орехов присутствовали в каждом перекусе. От очень жирных продуктов и полуфабрикатов лучше отказаться, особенно в дни тренировок и соревнований. И еще обязательно следите за качеством еды: отдавайте предпочтение перекусам,

которые не испортятся в течение дня (орехи, сухофрукты, зерновые батончики). Если вы подозреваете, что продукт несвежий, не рискуйте и не давайте его ребенку. Необходимо также больше пить, поскольку организм теряет огромное количество жидкости во время спортивных нагрузок.

Есть виды спорта, где вес и внешний вид играют ключевую роль, например борьба, плавание, танцы, гимнастика, фигурное катание и акробатика. Иногда для достижения спортивных успехов требуется похудеть или, наоборот, поправиться. К этим процессам нужно подходить с умом: если набирать массу посредством некачественного питания, вес не будет способствовать спортивным достижениям, а если резко ограничить рацион, юный спортсмен может столкнуться с дефицитом важных элементов и его последствиями. Так что считайте калории, следите за тем, откуда их получает ребенок, и при необходимости обращайтесь к спортивному психологу и диетологу. Помните, что ребенку сложно жить, испытывая постоянное внутреннее напряжение в отношениях с едой, это может привести к стрессу, тревожности и депрессии и негативно отразиться на качестве жизни в целом, а также спровоцировать проблемы с пищевым поведением в будущем.

Постарайтесь сосредоточиться на том, о чем мы неоднократно говорили на страницах этой книги, — на укреплении отношений ребенка с едой: их следует стабилизировать, перевести в ровную и спокойную плоскость.

В этой главе я также хочу подчеркнуть важность физической активности в целом. Можно заниматься спортом и не для того, чтобы быть профессиональным спортсменом, худеть или иметь определенную фигуру. Спорт — это необходимая составляющая здорового образа жизни,

и важно показать детям, что им можно заниматься для получения удовольствия, хорошего самочувствия и возможности пообщаться с друзьями.

Старайтесь не усердствовать с соревнованиями, выполнением определенных нормативов и получением разрядов. Главное, чтобы физическая активность гармонично вошла в вашу жизнь. Необязательно отдавать ребенка в какую-то секцию или клуб, вы можете заниматься спортом вместе. С маленькими детьми полезно просто гулять. Не заставляйте их ходить смиренно рядом с вами, разрешайте бегать — это важный и естественный процесс развития. Поощряйте желание заниматься спортом у детей любого возраста и разрешайте им пробовать новые виды активности. А по утрам делайте вместе зарядку (чтобы снять напряжение): кортизол, гормон стресса, как это ни странно, накапливается даже ночью, когда ребенок малоактивен (равно как и когда он сидит за партой и за компьютером). Недаром у учеников младших классов совершенно естественно возникает желание побегать, поразмахивать руками и покричать на переменах! Кстати, для эмоциональной разрядки большинству детей отлично подойдут плавание, гимнастика, бокс, карате, капоэйра, скалолазание, брейк-данс, а также любые упражнения, в которых задействованы все группы мышц.

Не забывайте о важности качественного сна! Этот фактор также зависит от количества времени, проведенного на свежем воздухе и в активном режиме.

Диетические ограничения

Думаю, родителям детей, у которых выявлены аллергия, целиакия, диабет или индивидуальная непереносимость каких-либо продуктов, не нужно лишней раз напоминать, как важно читать этикетки на продуктах и как тщательно стоит следить за едой, которую приносят ребенку в кафе.

Часто атмосфера в семье, где есть ребенок с диетическими ограничениями, накалена. Вопрос поднимается несколько раз в день, мамы регулярно обсуждают состояние своего чада с подругами, а запрещенные продукты демонизируют.

Стресс родителя можно понять, ведь его провоцируют:

- непредсказуемость: «Аллергическая реакция, падение инсулина — ситуации опасные, они могут случиться в любой момент»;
- ощущение, что это навсегда: «А значит, быть настоящей придется постоянно»;
- тревога: «Я должен оградить своего ребенка, убедить, спрятать...»;
- одиночество: «Мой ребенок уникален — мы остались один на один с этой проблемой»;
- потребность в действии: «А что, сидеть сложа руки? В интернете пишут, что помогло». Это отдельная группа тревожных родителей, которые постоянно пробуют новые, часто непроверенные, небезопасные способы лечения хронических болезней.

Такие мысли действительно мешают родителям справиться со стрессом. А он неминуемо передается от них к детям! И вместо того чтобы оградить ребенка от проблем, родитель сам их обостряет.

Современные мамы и папы отлично знают, как нужно действовать в острых ситуациях, как правило, хорошо подготовлены к ним (шприцы-ручки с эпинефрином, инсулином, антигистаминные препараты) и постепенно приучают к ответственности своих детей.

Исследования подтверждают, что именно системное поведение в одних и тех же сложных ситуациях не только помогает успешно с ними справляться, но и придает ребенку уверенности.

На английском языке такой метод преодоления стресса называется *smart stress management*. Он подразумевает, что повод для волнения есть, но системный подход к решению проблемы и умение держать ситуацию под контролем без дополнительного акцента на состоянии ребенка помогают и ребенку, и всей семье.

Во время исследований у детей, страдающих от аллергий, диабета и аутоиммунных заболеваний, помимо всего остального, «измеряют» (с помощью опросников) такой параметр, как качество жизни. Неудивительно, что качество жизни выше у тех ребят, которые не видят разницы между собой и своими ровесниками. При этом дети, осознающие, что с ними постоянно что-то не в порядке, беспокоятся сильнее, и атмосфера в доме во многом зависит от их самочувствия.

По этой причине в Швеции и Англии врачи сначала работают с родителями ребенка-аллергика. Очень важно помочь самым близким ребенку людям преодолеть ненужный стресс, который во многих семьях перманентно присутствует в фоновом режиме.

Только научившись справляться с собственным волнением, вы сможете эффективно помочь своему ребенку.

Зачастую родители отмечают, что, освоив стресс-менеджмент, они стали намного спокойнее и без надрыва сообщать об особенностях питания своего ребенка воспитателям в детском саду, учителям, родителям его друзей, приглашающих ребенка в гости. Дети, в свою очередь, начинают проще относиться к необходимости носить с собой отдельный ланч-бокс и не испытывают потребности за него оправдываться (раз этого не делают их родители).

Что снизит тревожность?

- Доступ к качественной, проверенной информации о заболевании.
- Конкретные обоснованные рекомендации врача, который наблюдает вашего ребенка, в том числе советы о том, как составить сбалансированный рацион без исключенных продуктов.
- Обсуждение состояния ребенка только с врачом. Бабушки, дедушки, подруги не должны участвовать в обсуждении подхода и методов лечения.
- Понимание, что в вашем окружении все знают об особенностях питания ребенка.
- Знание мест вне дома, в которых ваш ребенок может вкусно поесть.
- Сообщество родителей, которые придерживаются того же подхода к управлению заболеванием.
- Доверительный разговор с родителями одноклассников вашего ребенка или одноклассников в саду. Сейчас можно просто отправить в общий чат сообщение с подробным описанием вашей ситуации и просьбой к родителям и детям не давать вашему ребенку опасные для него продукты. Вот какое сообщение отправила одна мама ребенка-аллергика после случая анафилаксии (опасное осложнение аллергии, которое может закончиться летальным исходом), произошедшего в классе:

Я могу сколько угодно говорить дочери, что ей нельзя брать еду у других людей. Но когда меня нет рядом, ситуация может стать непредсказуемой. Пожалуйста, войдите в наше положение и имейте в виду, что:

1) специальное питание — это не прихоть, а вопрос жизни ребенка;

2) надпись «может содержать» на упаковке значит фактически то же самое, что и «содержит»;

3) если вы все же даете своему ребенку перекус, который может быть опасен для ребенка-аллергика, учитывайте и то, какие чувства испытает ваш ребенок, если его угощение спровоцирует приступ;

4) мы не ждем, что вы возьмете на себя ответственность за нашего ребенка, и, конечно, не стоит проводить «гипоаллергенный день рождения» только ради нее. Чаще всего у моей дочери с собой есть не менее вкусная альтернатива, и она отнесется к этому спокойно;

5) если вы собираетесь принести в класс угощения для всех учеников, пожалуйста, предупредите об этом учителя заранее, чтобы мы с ним успели подготовить и передать отдельное угощение для моего ребенка. Мы бы хотели, чтобы она почувствовала себя как все;

6) делюсь с вами списком того, что может порадовать всех детей, даже нашего:

- изюм;
- виноград;

- пастила;
- мандарины;
- ягоды;
- сок;
- яблочное пюре;
- картофельные чипсы;
- попкорн;
- мармеладные мишки;
- карамельки;
- фрукты.

А еще можно принести наклейки, карандаши, ластики — дети любят все это не меньше, чем сладости.

Я бы действительно отдала многое, чтобы дать моему ребенку в школу бутерброд с арахисовым маслом. К сожалению, я не могу это сделать и очень надеюсь на ваше понимание. Благодаря вам жизнь моего ребенка может стать более безопасной, а мои дни, пока он в школе, менее тревожными.

Ваша АллергоМама

Иногда преодоление собственной скромности и страха побеспокоить других людей становится залогом вашего спокойствия и безопасности ребенка. И ваша уверенность обязательно ему передастся!

Питание детей с особенностями развития

Здоровое питание имеет огромное значение в поддержании организма любого ребенка. Однако в своей практике я столкнулась с тем, что родители детей с особенностями развития делают то, что невозможно объяснить.

Убрать из рациона молоко? Легко. Исключить весь хлеб? Пожалуйста!

На данный момент нет авторитетных исследований, которые указывали бы на то, что диеты и исключение отдельных продуктов, например тех, что содержат глютен и казеин, могут излечить ребенка, ускорить реабилитацию, справиться с генетически заложенными особенностями.

Зато есть рекомендации и большие систематические исследования, подтверждающие положительное влияние полноценного рациона на самочувствие ребенка, его когнитивное развитие, поддержание здорового уровня мышечной массы. Именно поэтому мне всегда не по себе, когда родители тратят огромное количество сил и денег на альтернативную медицину и пансионаты, где детей ограничивают в питании или прописывают непонятно на чем основанные схемы питания и пищевых добавок, вместо того чтобы обеспечить ребенку здоровый полноценный рацион, разнообразить зерновые, ввести в меню больше овощей и фруктов, ферментированных кисломолочных продуктов.

Именно разнообразие, а не диеты могут помочь решить актуальные для детей проблемы с пищеварением.

Похожей на российские коррекционные центры системе на курсах при Health Care Service в Англии родителям детей с особенностями развития не просто рассказывают, что давать детям в пищу, но и учат формировать у них вкусовые предпочтения, объясняют, как организовать процесс питания. И — самое сложное для родителя — показывают, как найти возможность предоставить ребенку выбор и перестать решать за него.

Еда — это то, с чем ребенок и родитель сталкиваются несколько раз в день. И вместо того чтобы превращать прием пищи в обязаловку или поле битвы, его можно использовать как настоящее упражнение и даже получать удовольствие от процесса.

Как и в любом упражнении, вам потребуются инструменты. В случае с едой в ход идет не только сама еда, но и различные способы коммуникации с ребенком — все, что поможет ему сообщить вам, какой продукт ему нравится больше, а какой меньше, в каком виде приготовленное блюдо он предпочитает, какие блюда ему хочется съесть сегодня вечером, завтра или на следующей неделе, вкусно оно или невкусно, нужна добавка или хватит.

В качестве инструментария вам могут пригодиться карточки с изображением основных действий, приложения или коммуникационные доски.

Кормление детей с сенсорными особенностями — задача очень непростая.

Ребенку могут не понравиться текстура пищи, температура, вкус, и он надолго разочаруется в этом продукте. Любому малышу спокойнее есть то, что ему знакомо, то, что имеет ярко выраженный сладкий или соленый вкус. Бывает, свой выбор он останавливает на тех продуктах, кото-

рые практически не надо жевать. Так рацион быстро сокращается до 5–10 блюд и в дальнейшем не меняется. Это может привести не только к нежеланию пробовать новое, но и к сложностям усвоения любых новых продуктов. Почему-то у нас такую реакцию многие называют аллергией. К какому-то моменту родители смиряются со скудным рационом своих детей и даже не пытаются его расширить. Это неправильно. Не оставляйте попыток заинтересовать ребенка новой едой, а также заново знакомьте с теми продуктами, которые он давно не пробовал.

Используйте все коммуникационные методы, которые есть в вашем арсенале. Даже если подвижна одна рука, это значит, что ребенок может показывать на карточки или в меню, выбирать цвет и способ приготовления еды.

Во время каждого приема пищи попробуйте выкладывать на стол карточки, соответствующие тому, что ест ребенок, и тому, как приготовлена еда. Например, вареные макароны с соцветиями брокколи — выложите на стол карточки с макаронами, с брокколи и рядом карточку с кастрюлей. Или запеченная картошка — тогда нужны карточки с картофелем и духовкой. Можно спросить, показывая на карточки: «Хочешь жареную картошку? Хочешь вареную картошку? Выбери, как приготовим курицу», — и разложить перед ребенком изображения кастрюли, сковородки, духовки. Такие ритуалы выбора очень важны!

Обычно я предлагаю делать целые сетки карточек, которые помогут спланировать меню на сегодня и на завтра. В период, когда вы снова предлагаете ребенку что-то новое, важно класть на стол соответствующую карточку и четко произносить название продукта, чтобы ассоциация закрепилась. Если блюдо понравилось, выкладывайте его комбинацию, например: рис + рыба + томатный соус — три карточки.

Используя эти карточки, составьте наглядное расписание на текущий и следующий дни, чтобы ваш ребенок точно знал, что его ждет, чтобы у него была возможность изменить решение или отследить, что продукты, которые есть в этом меню, лежат в холодильнике. Если их нет, вы можете сходить в магазин вместе или заказать их онлайн.

Приведу здесь опыт Ольги — мамы одиннадцатилетней Насти. Вот ее рассказ:

У Насти ДЦП, двойная гемиплегия (по международной классификации тетрапарез — парез всех конечностей), сколиоз 3–4-й степени, отсутствие речи, симптоматическая эпилепсия. Если говорить совсем понятно: тяжелейшее поражение головного мозга, распространившееся на все отделы, включая само вещество, из-за чего она не может ни ходить, ни стоять, ни сидеть, ни говорить.

Самым эффективным упражнением с едой для нас стали обучение самостоятельному выбору еды и составление меню при помощи приложения и карточек.

Как мы сделали карточки? Было несколько версий.

1. Сначала пекс-карточки, содержащие только картинки. Они не очень подошли Насте, ей сложно давался выбор.
2. Потом мы сделали карточки, на которых были и продукт, и подпись (ближе к системе Домана). Стало намного лучше!

3. Далее мы использовали приложение Mary's Recipes, которое помогает составить меню и выбрать из ярких простых рецептов тот, что нравится, просто листая одним пальцем карусель картинок. Оказалось очень удобно!

4. Заламинированные карточки с названиями блюд мы прикрепили на липучки — так Настя в любой момент может сама посмотреть, что сегодня в меню, и при желании попросить приготовить что-то другое.

5. Еще мы научились договариваться с Настей о том, какие ингредиенты она хочет добавить в смузи. Наиболее удобно сейчас это делать при помощи карточек, обклеенных пленкой для маркерной доски.

Настя начала выбирать продукты при помощи упражнения «Тарелка». На тарелку мы раскладывали всю еду по составляющим, и она рукой показывала, что из этого будет есть. Сейчас это упражнение мы используем также при выборе салата и супа. Удивительный опыт у нас случился с продуктами-аллергенами. Наш врач еще много лет назад поставил диагноз «аллергия» и рекомендовал исключить из рациона большое количество продуктов: пшеницу, почти все фрукты, орехи, мед, рыбу и морепродукты, красные овощи, ягоды и т. д. Думаю, с подобным сталкивались многие.

Однако в какой-то момент я поняла: у дочери не может быть аллергии на всё из этого длинного списка, и мы стали вводить понемногу разные, абсолютно новые для 10-летнего ребенка продукты. Делали это осторожно, как в период

введения прикорма малыша. Начали с менее аллергенных овощей и фруктов — оказалось, аллергии на них и правда нет. Бабушка наша очень удивлялась тому, что нужно положить в йогурт именно восемь ягод голубики (мы их вводили постепенно, добавляя по одной в день). Таки-ми маленькими шажками мы ввели абсолютно все продукты, включая манго и красную рыбу. А ведь всего 1,5 года назад Настя ела только курицу, красное мясо, огурцы, рис, овсянку, гречку, картошку, макароны, сметану, йогурт (редко), бананы (очень редко).

Конечно, мы боролись и продолжаем бороться за каждый килограмм набранного веса. Но в настоящее время она ест абсолютно все продукты. В ее недельном меню рыба — 2–4 раза (и в виде супа на обед, и в виде горячего на ужин); бобовые — ежедневно: нут, красная чечевица, белая фасоль (а раньше у нее были ужасные кишечные колики); зерновые: булгур, киноа, кускус, полента, овес необработанный, пшеничная и манная крупы; семена: чиа и лен; много овощей и фруктов, все ягоды. За полгода ребенок набрал 5 кг. Сегодня динамика прибавки веса уже не столь заметна, но для нас такая кардинальная смена пищевого поведения — настоящий прорыв.

Сейчас мы составляем меню по карточкам, в кафе берем с собой дорожную коммуникационную доску, даем смотреть картинки в меню, она показывает на них рукой. Если на отдыхе нам предлагается шведский стол, мы подкатываем коляску к столам с блюдами, на коммуникационной доске Настя показывает нужную

надпись — «хочу / не хочу», мы накладываем вы-
бранное в тарелку, она пробует.

Наш новый этап: Настя начинает регулировать количество продукта. Если она его больше не будет, то мотает головой: «нет» — значит хватит, хочет еще — попросит добавки.

Безусловно, Ольга, мама Насти, проделала огромную работу. Распечатать или найти готовые нужные карточки, наладить коммуникацию с ребенком, поверить в то, что у него есть собственные предпочтения, — все это кажется сложным. Родители «особенных» детей часто идут по пути диет, ограничений, урезаний рациона, и их можно понять. Но, пожалуйста, подумайте: может, стоит дать вашим детям право голоса в этом вопросе?

Если вы пропустили главу о психологии детского питания, обязательно ее прочтите. В конце главы есть список действий, которые может выполнять здоровый ребенок. Присмотритесь, вдруг что-то из перечисленного по силам и вашему сыну или дочке? Постарайтесь расширить границы автономии и компетенции малыша.

Кроме того, я рекомендую вам оценить ситуацию с ростом и весом ребенка, посмотрев нормы их соотношения. Найдите таблицы роста и веса для детей вашей группы — для этого достаточно ввести в поисковике, например, [Growth Chart Cerebral Palsy.pdf](#) (для детей с ДЦП) или [Growth Chart Down Syndrom.pdf](#) (для детей с синдромом Дауна).

Вы будете удивлены, но рекомендации по содержанию полезных элементов для детей с особенностями развития абсолютно те же, что и для здоровых детей. Специфиче-

ской корректировкой питания занимается врач-диетолог. Его задача — убедиться в том, что у ребенка нет дефицита конкретных микроэлементов. Могут быть особенности и в приготовлении продуктов: например, если у малыша есть проблемы с жеванием, вам придется готовить жидкую или мягкую пищу. Но, как говорят специалисты по питанию детей в Великобритании, жевать тоже нужно и можно учить — начиная с небольших, хорошо приготовленных кусочков. Если рацион необходимо дополнять специальной смесью, проконсультируйтесь с клиническим диетологом.

Большое количество исследований по питанию детей с особенностями развития посвящено SOS (Sequential Oral Sensory) — последовательному сенсорному подходу к питанию. Важно не только давать ребенку еду в ложке, но и знакомить его с этой едой, позволяя ему составить о ней свое мнение и поделиться впечатлениями еще до того, как она попала ему в рот.

Подвижному ребенку давайте изучать текстуры разных продуктов, их запах и вкус. Для этого ставьте перед ним пластмассовые тарелки разных цветов. Пусть поиграет с едой!

Принципы наполнения тарелок могут быть различными. Например, для многих детей сложность представляют крупы — все они имеют разную текстуру. Чтобы наконец отойти от постоянных макарон и картошки, предложите ребенку 3–4 разновидности вареных круп: рис, булгур, гречку, кускус. Не забывайте о разных способах приготовления одного и того же блюда: вареная брокколи, брокколи с омлетом, сырой кусочек брокколи, смузи из брокколи. Кладите в тарелку разные кусочки еды, богатой белком: филе курицы, говядины, 4–5 фасолин, яйцо. Задавайте вопросы: «Что будем пробовать первым?», «Что нравится больше?», «Будем пробовать еще?» Активным детям очень нравится принимать решения!

Если у ребенка имеются проблемы с речью, но при этом он может выразить согласие или отрицание, используйте коммуникационные карточки (о которых я писала выше).

Прежде чем вы начнете вносить изменения в рутину приемов пищи, особенно у более старших детей, научитесь разделять еду и эмоциональную близость.

Дети прекрасно понимают, что прием пищи — это тот непродолжительный период, когда они могут влиять на ваши действия своим согласием или отказом. И в это время (как и в прочих бытовых ситуациях) не нужно крутиться с ложкой вокруг ребенка. Он должен четко понимать, что сейчас будет происходить, когда это закончится и что случится после этого.

Во время еды лучше акцентируйте внимание на сосредоточенности, выборе, вкусе продуктов, пытайтесь определить, нравится или не нравится ему еда, наелся он или не наелся, нужна ли добавка.

И последнее. Проблема жевания и глотания пищи, безусловно, одна из самых распространенных среди детей с нарушением двигательных функций.

Выполняйте специальные упражнения для укрепления челюсти, языка, губ. Дети могут лениться пробовать более твердые кусочки пищи, поэтому пьют смузи и коктейли. Если переход на твердую пищу затянулся, освоить жевание будет гораздо сложнее. Проконсультируйтесь со своим врачом, поработайте с речевым терапевтом и клиническим психологом, пообщайтесь с другими родителями, чьи дети находятся в таком же состоянии. Твердая пища — это залог не только здоровья зубов, но и более качественной работы кишечника, а значит, иммунной системы.

Больше информации на официальных сайтах:

www.autism.org.uk

www.downs-syndrome.org.uk

www.cerebralpalsyguidance.com ■

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А Примерный список покупок

1

Овощи и фрукты

Огурцы
Помидоры
Сладкий перец
Морковь
Баклажаны
Брокколи
Авокадо
Грибы
Цветная капуста
Свекла
Сельдерей
Тыква
Кабачок
Цукини
Стручковая фасоль
Спаржа
Зеленый салат
Руккола
Укроп, петрушка
Проростки
Зеленый горошек

Яблоки

Груши
Цитрусовые
Ягоды

2

Зерновые

Цельнозерновая паста
Коричневый рис
Булгур
Киноа
Черный рис
Перловка
Хлопья/мюсли
Гречка
Овсянка
Цельнозерновой хлеб
Ржаные хлебцы

Орехи и семечки

(любые, без соли
и добавок)
Ореховая паста

Консервы

Консервированный тунец
Красная фасоль
Белая фасоль
Чечевица
Нут

3

Рыба и морепродукты

Кальмары
Крабовое мясо
Креветки
Мидии
Осьминог
Дорада
Палтус
Камбала
Треска
Морской окунь
Тунец
Лосось

Мясо (нежирные части)

Курица
Индейка
Утка
Кролик
Телятина
Ягнятина

4

Молочные продукты и яйца

Молочные продукты жир-
ностью до 5%
Йогурт без добавок

Творог

Молоко
Растительные альтернати-
вы молока (соевое, мин-
дальное)

Сыры

Козий
Моцарелла
Чеддер
Гауда
Эмменталь
Грюйер
Пармезан
Фета
Рикотта
Тофу (соевый сыр)

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Основные источники витаминов и микроэлементов

Продукты отсортированы от большего к меньшему, то есть в порядке убывания содержания в них ключевого элемента на 100 г¹.

Жирорастворимые витамины

А

Печень говяжья, масло печени трески, батат запеченный, тыква зимняя печеная, козий сыр, морковь свежая, лосось, болгарский перец свежий, брокколи отварная, манго свежее, курага, дыня

Е

Масло зародышей пшеницы, семена подсолнечника, миндаль, подсолнечное масло, фундук, арахисовое масло, арахис, кукурузное масло, шпинат, брокколи, оливковое масло, соевое масло

К

Соевые бобы натто, капуста, шпинат, капуста кале, брокколи, соевые бобы, морковный сок, бобы эдамаме, тыква, кедровые орехи, черника, салат айсберг, куриная грудка, виноград, кешью, рапсовое масло, морковь, оливковое масло

¹ Данные USDA National Nutrient Database.

Водорастворимые витамины

В₁ (тиамин)

Обогащенные хлопья для завтрака, рис, яичная лапша, свинина, форель, черная фасоль, моллюски, тунец, макароны, тыква, коричневый рис, хлеб, йогурт, овсянка, семена подсолнечника, кукуруза, апельсиновый сок

В₂ (рибофлавин)

Говяжья печень, овсянка, йогурт без добавок, молоко, говядина, устрицы, грибы, миндаль, сыр, куриная грудка, яйца, киноа, лосось, шпинат, яблоки, макароны, хлеб, форель

В₃ (ниацин)

Говяжья печень, куриная грудка, тунец, индейка, лосось, арахис, авокадо, бурый рис, изделия из пшеничной муки, грибы, зеленый горошек, картофель, яйца, молоко

В₄ (холин)

Говяжья печень, лосось, нут, яйца, говядина, индейка, куриная грудка, цветная капуста, брюссельская капуста

В₅ (пантотеновая кислота)

Желток, брокколи, арахис, рыба, морепродукты, куриная грудка, молоко, йогурт, бобовые, грибы, авокадо, батат

Витамин В₆

Нут консервированный, печень говяжья, тунец, лосось, куриная грудка, картофель, индейка, банан, говяжий фарш постный, булгур, творог, тыква

В₉ (фолиевая кислота)

Говяжья печень, шпинат, черная фасоль, белый рис, спаржа, спагетти приготовленные, брюссельская капуста, салат латук, авокадо, брокколи, зеленый горошек, красная фасоль

В₁₂

Моллюски, говяжья печень, хлопья для завтрака обогащенные, радужная форель, лосось, тунец, пикша, говядинка, молоко, йогурт, сыр, яйца, куриная грудка

Витамин С

Сладкий перец красный и зеленый, апельсин, грейпфрут, киви, брокколи, клубника, брюссельская капуста, томатный сок, дыня, капуста, цветная капуста, картофель, помидоры, шпинат, зеленый горошек

Минералы

Железо

Сухие завтраки, обогащенные железом, говяжья печень, устрицы, белая фасоль, темный шоколад, чечевица, красное мясо курицы и индейки, шпинат, тофу, красная фасоль, сардины, нут, помидоры, говядина, картофель, кешью, яичный желток, кунжут и тахини (кунжутная паста)

Кальций

Йогурт, моцарелла, сардины, сыр, молоко, соевое молоко (обогащенное кальцием), ряженка, кефир, тофу (обогащенный кальцием), рыбные консервы с косточками, творог, замороженный йогурт, капуста кале

Магний

Миндаль, шпинат, кешью, арахис, зерновые, соевое молоко, черная фасоль, бобы эдамаме, арахисовое масло, зерновой хлеб, авокадо, картофель, коричневый рис, йогурт

Калий

Курага, чечевица, чернослив, тыква, изюм, картофель, красная фасоль, апельсиновый сок, соевые бобы, бананы, молоко, шпинат, куриная грудка, йогурт, лосось, говядина, помидоры, соевое молоко

Цинк

Устрицы, крабовое мясо, говядина, хлопья для завтрака обогащенные, лобстер, фасоль, куриные ножки, йогурт, кешью, нут, сыр, овсянка

Медь

Говяжья печень, устрицы, спирулина, грибы шиитаке, миндаль, кешью, нут, кунжут, лобстер, листовая зелень, темный шоколад, киноа, чечевица, авокадо, козий сыр, семена чиа, изюм

Йод

Водоросли морские, треска, йогурт, йодированная соль, молоко, рыбные палочки, креветки, макароны, яйца, тунец в банке, кукуруза, чернослив, сыр, изюм

Селен

Бразильский орех, тунец, сардины, вырезка свинины, креветки, говядина, индейка, куриная грудка, творог, коричневый рис, яйца, зерновой хлеб, консервированная фасоль, овсянка, шпинат, молоко, йогурт

Фосфор

Семена подсолнечника, молоко, белая фасоль, маш, тунец консервированный с костями, индейка, говядина, миндаль, коричневый рис, картофель, брокколи, яйца

Поддержание работы кишечника и разнообразия микрофлоры — залог не только отсутствия проблем с животом

и стулом, но и нормальной работы иммунной системы. Если рафинированный сахар и большое количество насыщенных жиров в рационе ребенка скорее поддерживают рост патогенных, бесполезных бактерий, то другие продукты, богатые разными видами клетчатки и полифенолами, напротив, способствуют росту хороших, полезных бактерий, правильный баланс которых вы не найдете ни в одном коммерческом препарате — пробиотике. Состав микрофлоры каждого человека уникален, закладывается в момент рождения, формируется в первые 2–3 года и зависит от того, что мы едим на протяжении всей жизни. Последние исследования говорят, что именно благодаря десяткам триллионов бактерий, живущих в нашем кишечнике (их общий вес может достигать 2 кг), пища настолько влияет на наше самочувствие, настроение и некоторые когнитивные функции. Для того чтобы полезных бактерий становилось больше и они начали производить нужные нашему организму вещества, в том числе метаболиты, обладающие антиоксидативными свойствами, их следует «накормить». Для этого необходимо включать в рацион определенные элементы. Так, рост полезных бактерий стимулируют продукты, содержащие различные виды клетчатки — пребиотики (овощи и фрукты всех цветов, орехи, семечки, зерновые крупы, бобовые и соевые продукты), омега-3 жирные кислоты, ферментированные продукты, богатые различными видами пребиотических культур (чем больше их разновидностей мы едим, тем более разнообразная и насыщенная флора колонизируется в кишечнике и тем больше полезных веществ производят все эти бактерии), и продукты, богатые антиоксидантами и полифенолами, помогают замедлить процессы окисления и способны нейтрализовать свободные радикалы, накапливающиеся в организме в результате внешних воздействий, нервных напряжений, стрессов, недосыпа, хронических болезней и употребления некачественной пищи.

Продукты, богатые омега-3 жирными кислотами

Льняное масло, семена чиа, грецкие орехи, льняные семечки, лосось, сельдь, рапсовое масло, сардины, макрель, соевое масло, форель, мидии, устрицы, сибас, скумбрия, бобы эдамаме, креветки, лобстер, красная и черная икра, а также яйца, молочные и соевые продукты, обогащенные омега-3

Ферментированные продукты — содержащие полезные бактерии

Кефир, йогурт (в том числе кокосовый или соевый), квашеная капуста, сыр с плесенью (будьте аккуратны с ним, если вводите в рацион детей до года), мисо-суп, натто (ферментированные бобы), соленые огурцы, квас, комбуча (чайный гриб)

Продукты, содержащие пребиотики

Лук-порей, обычный лук, крупы (овсянка, гречка, перловка, киноа), цикорий, чеснок, помидоры, артишоки, бананы, спаржа, ягоды и другие продукты, богатые клетчаткой

Продукты, богатые антиоксидантами и полифенолами

Гвоздика, корица, орегано, куркума, какао, тмин, петрушка, имбирь, тимьян, артишоки, малина, капуста кале, шпинат, чеснок, ягоды годжи, черника, пекан, фасоль, брусника, брокколи, клубника, барбарис, клюква

ПРИЛОЖЕНИЕ В
Нормы содержания витаминов и минералов
в разном возрасте

Возраст	1 год		2–3 года	
Пол	М	Ж	М	Ж
ВИТАМИНЫ				
А (мкг/день)	400	400	400	400
В₁ (мг/день)	0,3	0,3	0,4	0,4
В₂ (мг/день)	0,6	0,6	0,6	0,6
В₃ (мг/день)	5,0	4,7	7,2	6,6
В₄ (мг/день)	150	150	200	200
В₅ (мг/день)	2	2	2	2
В₆ (мг/день)	0,7	0,7	0,7	0,7
В₉ (мкг/день)	70	70	70	70
В₁₂ (мкг/день)	0,5	0,5	0,5	0,5
Е (мг/день)	5	5	6	6
К (мкг/день)	2,5	2,5	30	30
С (мг/день)	30	30	30	0
D¹ (МЕ/день)				
BNF, NIH	400	400	600	600
RUS	1000	1000	1500	1500
МИНЕРАЛЫ				
Соль (макс.) (г/день)	2,0	2,0	2,0	2,0
Железо (мг/день)	6,9	6,9	6,9	6,9
Кальций (мг/день)	350	350	350	350
Магний (мг/день)	85	85	85	85
Калий (мг/день)	800	800	800	800
Цинк (мг/день)	5,0	5,0	5,0	5,0
Медь (мг/день)	0,4	0,4	0,4	0,4
Йод (мг/день)	70	70	70	70
Селен (мг/день)	15	15	15	15
Фосфор (мг/день)	270	270	270	270

¹ Актуальные данные Британского фонда питания (BNF) и Национальных институтов здравоохранения США (National Institutes of Health, NIH) и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

	4–6 лет		7–10 лет		11–14 лет		15–18 лет	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
	400	400	500	500	600	600	700	600
	0,6	0,6	0,7	0,7	1	0,8	1	0,8
	0,8	0,8	1	1	1,2	1,1	1,3	1,1
	9,8	9,1	12	11,2	16,5	13,2	16,5	13,2
	250	250	375	375	425	425	550	550
	3	3	4	4	4	4	5	5
	0,9	0,9	1,0	1,0	1,2	1,0	1,5	1,2
	100	100	150	150	200	200	200	200
	0,8	0,8	1,0	1,0	1,2	1,2	1,5	1,5
	7	7	10	10	11	11	15	15
	55	55	60	60	75	75	120	90
	30	30	30	30	35	35	40	40
	600 1500	600 1500	600 1500	600 1500	600 1500	600 1500	600 1500	600 1500
	3,0	3,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0
	6,1	6,1	8,7	8,7	11,3	14,8	11,3	14,8
	450	450	550	550	1000	800	1000	800
	120	120	200	200	280	280	300	300
	1100	1100	2000	2000	3100	3100	3500	3500
	6,5	6,5	7,0	7,0	9,0	9,0	9,5	7,0
	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1,0	1,0
	100	100	150	150	200	200	200	200
	20	20	30	30	45	45	70	60
	350	350	450	450	775	625	775	625

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Расчет дневного потребления рекомендованной нормы макроэлементов (БЖУ), произведенный исходя из суточной потребности ребенка в энергии (SACN, 2015)

Возраст	1 год		2–3 года	
Пол	М	Ж	М	Ж
Энергия (ккал/день)	765	717	1088	1004
Белки (г/день)	14,5	14,5	14,5	14,5
Жиры (г/день)	—	—	—	—
Насыщенные жиры (г/день)	—	—	—	—
Полиненасыщенные жиры (г/день)	—	—	—	—
Мононенасыщенные жиры (г/день)	—	—	—	—
Омега-3 (г/день)	0,5	0,5	0,7	0,7
Углеводы (г/день)	—	—	145	134
Свободные сахара (г/день)	—	—	15	13
Клетчатка (г/день)	—		15	

	% от дневного потребления энергии
Углеводы (4 ккал / 1 г)	50%
Сахар (4 ккал / 1 г)	Максимум 5%
Жиры (9 ккал / 1 г)	35%
Насыщенные жиры	Максимум 11%
Белки (4 ккал / 1 г)	15% или 0,75 г × 1 кг веса

	4–6 лет		7–10 лет		11–14 лет		15–18 лет	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
	1482	1378	1817	1703	2500	2000	2500	2000
	19,7	19,7	28,3	28,3	42,1	42,1	55,2	45,0
	58	54	71	66	97	78	97	78
	18	17	22	21	31	24	31	24
	11	10	13	12	18	14	18	14
	21	20	26	25	36	29	36	29
	0,9	0,9	1,2	1,0	1,2	1,0	1,6	1,1
	198	184	242	227	333	267	333	267
	20	18	24	23	33	27	33	27
	15 (4 года) 20 (5–6 лет)		20		25		30	

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Альтернативные названия сахара

- | | |
|--|---|
| 1
— Декстроза
— Маннитол
— Галактоза
— Сироп сорго
— Коричневый сахар
— Тростниковый сахар | — Кондитерский сахар
— Кукурузный сироп
— Карамель (жженный сахар)
— Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы |
|--|---|

- | | | |
|---|-------------------------------|-----------------------------------|
| 2 | — Мальтоза | — Этиловый мальтол |
| — | — Диастаза | — Свекловичный сахар |
| — | — Панела | — Барбадосский сахар |
| — | — Сахар Демерара | — Гранулированный сахар |
| — | — Финиковый сахар | — Дегидрированный сироп |
| — | — Солодовый сироп | — Концентрированный фруктовый сок |
| — | — Диастатический солод | |
| — | — Золотистый сахарный сироп | |
| — | — Ячменный солод | 5 |
| — | — Тростниковый сок | — Фруктоза |
| — | — Сироп рожкового дерева | — Сорбитол |
| | | — Мед |
| 3 | | — Сахар-песок |
| — | — Глюкоза | — Кленовый сироп |
| — | — Декстран | — Фруктовый сок |
| — | — Сырец | — Кристаллический сахар |
| — | — Мусковадо | — Сахарная пудра |
| — | — Нектар агавы | — Кристаллизованный тростник |
| — | — Рисовый сироп | — Кукурузный подсластитель |
| — | — Глюкозный сироп | — Кристаллическая фруктоза |
| — | — Диатонический сахар | — Сыпучий коричневый сахар |
| — | — Инвертный сахар | |
| — | — Столовый сахар | |
| — | — Виноградный сахар | |
| — | — Выпаренный тростниковый сок | |
| 4 | | |
| — | — Лактоза | |
| — | — Патока | |
| — | — Меласса | |
| — | — Желтый сахар | |
| — | — Золотистый сахар | |

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Полезные сайты и приложения

В этой книге я хотела дать как можно больше практической информации, при этом не загоняя читателя в рамки норм и стандартов. Я постаралась собрать на ее страницах самые актуальные данные по питанию детей. Естественно, со временем что-то будет меняться, будут выходить новые рекомендации, о которых я обязательно напишу в своем блоге в @marysstories и опубликую на сайте www.mariakardakova.com. Они регулярно пополняются новыми статьями и полезными материалами о питании.

На главной странице моего сайта, внизу, вы сможете найти ссылки на ресурсы:

- www.healthychildren.org — American Association of Pediatrics;
- www.eatright.org — Academy of Nutrition and Dietetic;
- www.nutrition.org.uk — British Nutrition Foundation (может быть недоступен в России).

Именно данные этих ведущих организаций в сфере питания я в первую очередь использовала при написании книги. Дополнительно я обращалась к материалам:

- www.fda.gov — Food and Drug Administration (FDA, Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов);
- www.efsa.europa.eu — European Food Safety Authority (EFSA, Европейское агентство по безопасности продуктов питания);
- www.bda.uk.com — British Dietetic Association (BDA, Британская диетологическая ассоциация);
- www.mayoclinic.org — MayoClinic (Медицинский исследовательский центр клиники Mayo).

На русском языке можно попробовать изучить следующие ресурсы:

- <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> — рекомендации по питанию ВОЗ;
- <https://zdorovoe.menu> — сайт о здоровом питании для школьников;
- [Takzdorovo.ru](https://takzdorovo.ru) — официальный интернет-ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации, посвященный здоровому образу жизни.
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/russian/> — гарвардская здоровая тарелка (на русском языке);
- <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/snapshot/languages/russian-russe.html> — канадский путеводитель по питанию и здоровым привычкам;
- <https://allergomomclub.ru/> — сообщество родителей детей с аллергией, создано при поддержке ведущих врачей-аллергологов и специалистов по питанию.

Во время работы над книгой Роспотребнадзор объявил о подготовке к запуску единого портала о здоровом образе жизни и правильном питании. Надеемся, это будет источник актуальной и качественной информации для жителей России.

Думаю, полезным для вас окажется и мое приложение для составления меню с рецептами Mary's Recipes (его можно найти в App Store и Google Play и прочитать описание на сайте www.marysrecipes.com/ru). Это приложение — ваш инструмент для привлечения детей к процессу приготовления пищи со встроенными ежедневными напоминаниями о важности добавления к рациону овощей... и не только! ■

БЛАГОДАРНОСТИ

- Моему мужу Никите Кардакову и моим детям Дане и Молли Елене;
- Дэвиду Маккарти (Prof. David McCarthy), профессору школы естественных наук в Лондонском университете Метрополитен (курс «Питание и здоровье»);
- Ольге Жоголевой, детскому аллергологу Everyday Clinic (Санкт-Петербург);
- Александре Купавской, CPsychol, и Юлии Морозовой, детскому психологу Clever Psychology (Лондон), руководителю сообщества Russian Moms in the UK;
- Светлане Мотыльковой, редактору издательства «МИФ»;
- Ольге, маме Насти;
- всем клиентам, которые дали обратную связь по нашей совместной работе над рационом детей;
- читателям «Инстаграма» @marysstories;
- команде приложения Mary's Recipes;
- автору издательства «МИФ» Саше Чариковой;
- моим родителям — Колмогоровым Елене и Юрию, которые готовили мне манную кашу каждый раз, когда я ее просила; бабушкам и дедушкам, которые дали совершенно уникальный и разнообразный опыт отношений с едой, научили бережливости и уважению к тому, что ты ешь. Этот опыт продолжает меня вдохновлять.

Самым маленьким

Детское чтение

Умные книжки

Для школы

Детское творчество

Родителям

KUMON



МИФ
ДЕТСТВО

Все детские книги
на одной странице:
mif.to/deti

Подписывайтесь на полезную
рассылку: книги, скидки и подарки
mif.to/d-letter



#mifdetstvo

Научно-популярное издание

Кардакова Мария

СНАЧАЛА СУП, ПОТОМ ДЕСЕРТ

Как составить полноценное меню
и сформировать у ребенка правильные
пищевые привычки

Шеф-редактор *Варвара Алехина*
Ответственный редактор *Светлана Мотылькова*
Литературный редактор *Юлия Тржемецкая*
Арт-директор *Елизавета Краснова*
Дизайн обложки *Ольга Медведкова*
Макет и верстка *Татьяна Сырникова*
Корректоры *Елена Гурьева, Надежда Петров*

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»
www.mann-ivanov-ferber.ru
www.facebook.com/mifbooks
www.vk.com/mifbooks
www.instagram.com/mifbooks



МАРИЯ КАРДАКОВА – нутрициолог, специалист в области общественного здравоохранения Великобритании, автор блога о научном подходе к питанию, создатель популярного приложения для здорового образа жизни Mary's Recipes, консультант по вопросам оптимизации питания в детских садах России и мама двоих детей.

Мария простым и доступным языком рассказывает о том, как сформировать правильное пищевое поведение у ребенка любого возраста и с любым пищевым «анамнезом». Если вы хотите разобраться, какие есть альтернативные названия для сахара, сколько воды нужно пить ребенку и что приготовить ему на завтрак, книга вам однозначно необходима.

АННА ЛЕВАДНАЯ,
ПЕДИАТР-НЕОНАТОЛОГ,
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК



«Сначала суп, потом десерт» станет основой ваших знаний о детском рационе: вы сможете возвращаться к книге снова и снова, чтобы пользоваться инструментами и советами, сверяться с нормами и научными рекомендациями для каждого возраста. Это лучший подарок для родителей, которые не уверены, что рацион ребенка полноценный, и переживают из-за того, что не могут повлиять на его пищевое поведение.

ОЛЬГА МАРКЕС,
ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ
ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА SEKTASCHOOL



Книги для детей
и родителей на сайте
mann-ivanov-ferber.ru



facebook.com/mifdetstvo



vk.com/mifdetstvo



instagram.com/mifdetstvo

ISBN 978-5-00146-686-4



9 785001 466864 >